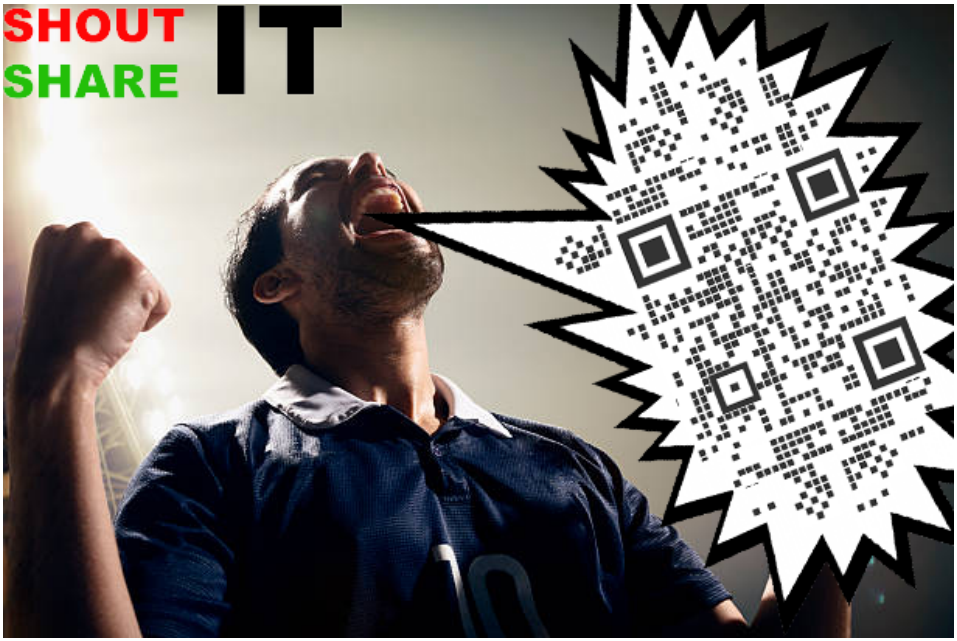
Александр Зыбин

# ГОТОВИМ РЫБУ

## Кулинарные секреты и хитрости

Проект «СТАЛКЕР»


SHOUT
SHARE
IT

# Annotation

УВАЖАЕМЫЙ ЧИТАТЕЛЬ!

Вы открыли книгу, в которой из самых различных источников собраны несколько сотен рекомендаций по выбору, подготовке и приготовлению рыбы. Смеем утверждать, что это наиболее полный сборник подобного рода. Достаточно сказать, что мы потратили на его подготовку несколько лет.

Как вы знаете, почти каждый кулинарный сайт имеет рубрику «Полезные советы». В чем отличие нашей книги и для чего вообще стоило ее делать, если уже существуют сотни подобных источников в интернете? Ответ прост: наша книга – новое слово в этой, казалось бы, вдоль и поперек изведанной области.

Вот, вкратце, отличия этой книги от того, что встречалось Вам до сих пор.

Все советы разделены по их принадлежности к конкретной операции (выбор рыбы, подготовка, чистка, разделка, тепловая обработка, хранение, подача).

Нет неосвещенных вопросов – по каждому типу блюда (рыба жареная, отварная, запеченная и т.д.) освещены все возможные аспекты. Вот почему в нашей книге, помимо материалов известных сайтов, собраны советы из старых кулинарных книг, советы одесских хозяек, рыбаков из России, Украины, Казахстана, Татарстана, Карелии, израильских репатриантов и т.д.

Для того, чтобы достигнуть поставленных целей, пришлось просеять огромное количество информации. Сложность состояла в том, что до сих пор ресурсы подобного типа – и сайты, и книги – представляют из себя набор текстов, объединенных по анекдотическому принципу «в огороде бузина – в Киеве дядька». То есть, если Вы хотите жарить рыбу, Вы должны прочитать страниц 20 не относящейся к вашему вопросу информации, прежде чем вам встретится совет по нужной теме. Таким образом, самое важное свойство нашей книги: это справочник, рассчитанный на получение немедленного практического совета по узкой теме. Мы исходили из того, что совет Вам нужен не «вообще», а по конкретной проблеме и сразу – «здесь и сейчас». Например, если Вы жарите рыбу и нужно узнать, что делать, чтобы при жарке рыбы не разбрызгивалось масло, Вы открываете раздел -

«Жареная рыба → «Особенности тепловой обработки» → «Жир для жарки» и читаете нужный совет. Найти его займет 2 минуты – рыба не успеет даже подгореть.

Суммируя сказанное выше, можно сказать, что впервые опыт,

накопленный поколениями кулинаров, служит своей главной цели – быстро помочь в конкретной ситуации. В деловых разделах (приготовление рыбы) не следует читать нашу книгу как роман – страницу за страницей. Пользуйтесь ею как справочником.


- Александр Зыбин
  - Предисловие
  - 1. Выбор рыбы
    - 1.1. В каких случаях и какую породу рыбы выбирать
    - 1.2. Оценка свежести рыбы
    - 1.3. Хранение неприготовленной рыбы
      - 1.3.1. Сохранение свежевыловленной рыбы
      - 1.3.2. Хранение свежей рыбы
      - 1.3.3. Хранение мороженной рыбы
      - 1.3.4. Оценка пригодности при хранении
    - 1.4. Выбор рыбы в зависимости от предполагаемого способа обработки
  - 2. Чистка и разделка рыбы
    - 2.1. Подготовка
    - 2.2. Чистка рыбы
    - 2.3. Разделка рыбы
    - 2.4. Избавление от запаха
  - 3. Рыбные закуски
    - 3.1. Вяленая рыба
      - 3.1.1. Выбор рыбы
      - 3.1.2. Время для заготовки
      - 3.1.3. Подготовка рыбы
      - 3.1.4. Посол рыбы для вяления
        - 3.1.4.1. Засол
        - 3.1.4.2. Посуда
        - 3.1.4.3. Вымачивание
      - 3.1.5. Вяление
        - 3.1.5.1. Способ подвешивания
        - 3.1.5.2. Место для вяления
        - 3.1.5.3. Температура вяления
        - 3.1.5.4. Способы борьбы с мухами
        - 3.1.5.5. Проверка качества
      - 3.1.6. Хранение вяленой рыбы
    - 3.2. Соленая рыба
      - 3.2.1.Выбор рыбы
      - 3.2.2. Какую соль использовать
      - 3.2.3. Особенности сухого посола
      - 3.2.3. Гнет

- 3.2.4. Проверка качества засола
- 3.2.5. Подготовка к подаче
- 3.3. Копченая рыба
  - 3.3.1. Какую рыбу коптить
  - 3.3.2. Два способа копчения
  - 3.3.3. Источники дыма
  - 3.3.4. Виды и конструкция коптилен
  - 3.3.5. Подготовка рыбы к копчению
  - 3.3.6. Специи
  - 3.3.7. Оценка готовности
  - 3.3.8. Хранение
- 3.4. Заливная рыба
  - 3.4.1. Приготовление бульона
    - 3.4.1.1. Осветление бульона
  - 3.4.2. Заливка
  - 3.4.3. Подача
  - 3.4.4. Хранение
- 3.5. Икра
  - 3.5.1. Выбор рыбы
  - 3.5.2. Очистка
  - 3.5.3. Посол
  - 3.5.4. Хранение
  - 3.5.5. Подача

4. Рыбные бульоны и супы
- 4.1. Какую рыбу использовать
- 4.2. Как улучшить качество бульона и супа
  - 4.2.1. Объём жидкости
  - 4.2.2. Рыба
  - 4.2.3. Соль
  - 4.2.4. Сопутствующие ингредиенты
  - 4.2.5. Осветление
- 4.3. Посуда
- 4.4. Подача
- 4.5. Уха
  - 4.5.1. Иерархия
  - 4.5.2. Выбор рыбы для ухи
  - 4.5.3. Подготовка рыбы
  - 4.5.4. Сопутствующие ингредиенты
  - 4.5.5. Режим варки
  - 4.5.6. Показатели готовности
  - 4.5.7. Оттяжка
  - 4.5.8. Еда с удовольствием

5. Вторые блюда из рыбы
- 5.1. Рыба на углях

- 5.1.1. Выбор рыбы и способа обработки
- 5.1.2. Подготовка рыбы
- 5.1.3. Тепловая обработка
- 5.1.4. Подача
- 5.2. Жареная рыба
  - 5.2.1. Выбор рыбы
  - 5.2.2. Подготовка рыбы
    - 5.2.2.1. Разделка
    - 5.2.2.2. Отмачивание/маринование
    - 5.2.2.3. Как солить
    - 5.2.2.4. Панировка
    - 5.2.2.5. Мороженная рыба
  - 5.2.3. Посуда для жарки
  - 5.2.4. Как правильно жарить рыбу
    - 5.2.4.1. Жарка на сковороде
    - 5.2.4.2. Жарка во фритюре
    - 5.2.4.3. Жарка без жира
  - 5.2.5. Жир для жарки
    - 5.2.5.1. Сколько брать масла
    - 5.2.5.2. Какое масло использовать
    - 5.2.5.3. Как долго использовать масло
  - 5.2.6. Доготавливание
  - 5.2.7. Устранение запаха
  - 5.2.8. Подача
- 5.3. Отварная рыба
  - 5.3.1. Выбор рыбы
  - 5.3.2. Подготовка рыбы
  - 5.3.3. Специи, приправы, добавки
  - 5.3.4. Особенности варки
  - 5.3.5. Устранение запаха
    - 5.3.5.1. На этапе подготовки рыбы
    - 5.3.5.2. В процессе варки
  - 5.3.6. Определение готовности
  - 5.3.7. Подача
- 5.4. Припущенная рыба
  - 5.4.1. Характеристика процесса
  - 5.4.2. Выбор рыбы
  - 5.4.3. Подготовка рыбы
  - 5.4.4. Припускание
  - 5.4.5. Добавки
  - 5.4.6. Подача
- 5.5. Паровая рыба
  - 5.5.1. Преимущества и недостатки паровой

рыбы
- 5.5.2. Выбор рыбы
- 5.5.3. Характеристика процесса
- 5.5.4. Приспособления для варки на пару
- 5.5.5. Приготовление на пару
- 5.6. Тушеная рыба
  - 5.6.1. Выбор рыба
  - 5.6.2. Подготовка рыбы
  - 5.6.3. Особенности тушения
  - 5.6.4. Улучшение вкуса
  - 5.6.5. Устранение запаха
  - 5.6.6. Подача
- 5.7. Запеченная рыба
  - 5.7.1. Выбор рыбы
  - 5.7.2. Подготовка к запеканию
  - 5.7.3. Особенности приготовления
- 5.8. Блюда из рыбного фарша
  - 5.8.1. Выбор рыбы
  - 5.8.2. Подготовка рыбы
  - 5.8.3. Приготовление фарша
  - 5.8.4. Подготовка котлет
  - 5.8.5. Особенности тепловой обработки котлет
  - 5.8.6. Подача
- 5.9. Фаршированная рыба
  - 5.9.1. Выбор рецепта
  - 5.9.2. Выбор рыбы
  - 5.9.3. Подготовка рыбы
  - 5.9.4. Подготовка фарша
  - 5.9.5. Дополнительные ингредиенты
  - 5.9.6. Особенности тепловой обработки
  - 5.9.7. Подача

- Заключение
- Список источников информации

# Александр Зыбин
# Готовим Рыбу. Кулинарные секреты и хитрости

# Предисловие

УВАЖАЕМЫЙ ЧИТАТЕЛЬ!

Вы открыли книгу, в которой из самых различных источников собраны несколько сотен рекомендаций по выбору, подготовке и приготовлению рыбы. Смеем утверждать, что это наиболее полный сборник подобного рода. Достаточно сказать, что мы потратили на его подготовку несколько лет.

Как вы знаете, почти каждый кулинарный сайт имеет рубрику «Полезные советы». В чем отличие нашей книги и для чего вообще стоило ее делать, если уже существуют сотни подобных источников в интернете? Ответ прост: наша книга – новое слово в этой, казалось бы, вдоль и поперек изведанной области.

Вот, вкратце, отличия этой книги от того, что встречалось Вам до сих пор.

1. Все советы разделены по их принадлежности к конкретной операции (выбор рыбы, подготовка, чистка, разделка, тепловая обработка, хранение, подача).

Нет неосвещенных вопросов – по каждому типу блюда (рыба жареная, отварная, запеченная и т. д.) **освещены все возможные аспекты**. Вот почему в нашей книге, помимо материалов известных сайтов, собраны советы из старых кулинарных книг, советы одесских хозяек, рыбаков из России, Украины, Казахстана, Татарстана, Карелии, израильских репатриантов и т. д.

Для того, чтобы достигнуть поставленных целей, пришлось просеять огромное количество информации. Сложность состояла в том, что до сих пор ресурсы подобного типа – и сайты, и книги – представляют из себя набор текстов, объединенных по анекдотическому принципу «в огороде бузина – в Киеве дядька». То есть, если Вы хотите жарить рыбу, Вы должны прочитать страниц 20 не относящейся к вашему вопросу информации, прежде чем вам встретится совет по нужной теме. Таким образом, самое важное свойство нашей книги: это с**правочник, рассчитанный на получение немедленного практического совета по узкой теме**. Мы исходили из того, что совет Вам нужен не «вообще», а по конкретной проблеме и сразу – «здесь и сейчас». Например, если Вы жарите рыбу и нужно узнать, что делать, чтобы при жарке рыбы не разбрызгивалось масло, Вы открываете раздел – «Жареная рыба» → «Особенности тепловой обработки» → «Жир для жарки» и читаете нужный совет. Найти его займет 2 минуты – рыба не успеет даже подгореть.

Суммируя сказанное выше, можно сказать, что впервые опыт, накопленный поколениями кулинаров, служит своей главной

цели – быстро помочь в конкретной ситуации. В деловых разделах (приготовление рыбы) не следует **читать** нашу книгу как роман – страницу за страницей. **Пользуйтесь** ею как справочником.

# 1. Выбор рыбы

# 1.1. В каких случаях и какую породу рыбы выбирать

Издревле рыбу разделяли на **три группы**:

1. Рыба с белым мясом: щука, судак и пр.
2. Рыба с красным мясом: семга, лососина, форель и пр.
3. Рыба с жирным мясом: сиги, треска, угорь.

В книге Елены Молоховец (1901 г.) указывалось, что более удобоваримыми считаются рыбы, обладающие **белым мясом**, наибольшею же питательностью отличается рыба с **красным мясом**. Самая здоровая рыба – это треска.

Опыт предков свидетельствует, что рыба вкуснее всего в следующие месяцы:

| Рыба | Месяцы | | | | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 |
| Вобла | | | | | | | | | | | | |
| Ерш | | | | | | | | | | | | |
| Карп | | | | | | | | | | | | |
| Линь | | | | | | | | | | | | |
| Налим | | | | | | | | | | | | |
| Семга | | | | | | | | | | | | |
| Тарань | | | | | | | | | | | | |
| Угорь | | | | | | | | | | | | |
| Форель | | | | | | | | | | | | |
| Щука | | | | | | | | | | | | |

Существует и другое мнение, что рыбу лучше **есть в те месяцы, в названии которых присутствует буква «р»**. Это мнение имеет под собой логическую основу – с мая по август идет нерест рыбы и ее «кондиция» ухудшается, кроме того, в жаркие месяцы рыбу труднее сохранить качественной.

**Размеры** рыбы тоже имеют значение. Например:
**форель** вкуснее всего при весе тушки 250 г,
**щука** – 2–3 кг,
**карп** – 1–3 кг,
**судак**—1,5–3 кг,
**окунь** – 500–750 г,
**налим** – 1 кг.

## 1.2. Оценка свежести рыбы

**Знатоки советуют обязательно придерживаться следующих правил при выборе рыбы: покупайте свежую рыбу!**

Самый верный способ купить свежую рыбу – купить ее **живой**. Качество живой рыбы, которую вы собрались купить, определяется по её виду и поведению в воде. Рыба должна быть **упитанной, «бодрой», подвижной,** плавать спинкой вверх и держаться на глубине.

Рыбаки утверждают, что уснувшая рыба гораздо хуже свежей, а тем более только что заколотой. Елена Молоховец советует: «при покупке уснувших рыб надобно обращать особое внимание на то, чтобы рыба была свежая, потому что тогда только она вкусна и здорова».

**Осмотрите жабры**

С древних времен жабры – важнейший показатель качества рыбы, так как именно в них раньше всего появляются признаки порчи. Отсюда и пошла пословица «Рыба тухнет с головы». Окраска жабр должна быть от ярко-красной до светло-розовой, хотя у некоторых пород рыб жабры могут быть темно-красными. У замороженной рыбы окраска жабр другая. Они серые с красноватым оттенком. **Белые жабры означают, что рыба вторично заморожена**. **У испорченной рыбы жабры грязно-серого, коричневого или бледного цвета.**

**Принюхайтесь**

Покупая рыбу, верьте своему носу больше, чем ушам – продавец может уверять, что рыба свежайшая, но обоняние не обманешь. Парадоксально, но **свежая рыба рыбой не пахнет**. Она имеет свежий, несильный аромат моря или же специфический запах, свойственный определенному виду. Знатоки утверждают что свежая рыба пахнет легко и приятно.

**Посторонний запах** у рыбы может появиться в результате присутствия в водоеме, где она выловлена, нефтепродуктов, химических и других веществ. В каждом конкретном случае вопрос о возможности использования рыбы в пищу решается в зависимости от природы и интенсивности постороннего запаха. Например, жабры испорченной рыбы обладают **с затхлым, кисловатым или гнилостным запахом**. Тяжелый запах аммиака или неприятный «рыбный» запах, сообщат вам о том, что предлагаемая вам рыба не свежа.

Естественно, что наличие подобных запахов – повод отказаться от покупки.

Необходимо привести также мнение оптимистов, утверждающих, что браковать рыбу только по запаху не следует, так как после тщательного промывания проточной водой посторонний запах может исчезнуть, и если процессы распада не зашли глубоко, рыбу можно считать совершенно доброкачественной.

**Глаза в глаза**

Чтобы определить, свежа ли рыба, которую вы покупаете на рынке, посмотрите на ее **глаза**: они должны быть **выпуклыми, ясными, прозрачными**, без мутности, поскольку на воздухе прозрачные рыбьи глаза довольно быстро становятся **мутными**. Если глаза потускнели, или, тем паче, глаза **ввалились или высохли**, рыба однозначно успела полежать на прилавке дольше, чем нужно. Эти же признаки в равной степени относятся и к мороженной рыбе.

**Изучите чешую**

Чешуя **живой рыбы** должна быть неповреждённой и без пятен. Доброкачественная «**парная» рыба** имеет гладкую чешую, плотно прилегающую к телу. Блестящая, чистая чешуя – признак свежести. Помните, что чешуя у свежей рыбы блестит, как лакированная. Если речь идет о **морской рыбе**, на поверхности чешуи не должно быть слизи, но для пресноводной это совсем не показатель: линя так и вовсе часто готовят не чистя, вместе со слизью.

Легко отстающая чешуя скажет вам о том, что такая рыба проделала долгий и трудный путь до прилавка магазина.

**Тест на упругость**

Свежесть рыбы характеризуется степенью исчезновения на ней вмятин, образующихся при надавливании пальцами. У свежей доброкачественной рыбы мякоть на ощупь упругая, вмятин на ней не остается и она хорошо держится на позвоночнике.

Слегка надавите на поверхность тушки и если после этого на ней останется ямка, значит рыба недостаточно свежая. У недавно выловленной рыбы мясо плотное, упругое и быстро восстанавливает форму. За время хранения рыбы упругость ее мяса постепенно пропадает. След, образующийся от надавливания, исчезает очень медленно или вообще не исчезает.

Помните, что свежая рыба должна иметь невздутое брюшко.

**Выбираем филе**

**Проконтролировать свежесть рыбного филе гораздо сложнее, чем целой рыбы**, поэтому недобросовестные продавцы часто используют для филирования не самые лучшие экземпляры. Лучший выход – покупать рыбу целиком и сделать филе самостоятельно, это выгодно и несложно. Но если вы все же решили купить филе – руководствуйтесь теми признаками, которые вам все еще доступны: **запах, упругость мяса, если возможно – внешний вид чешуи**.

**Выбираем мороженную рыбу**

Наши предки негативно относились к мороженной рыбе. Елена Молоховец пишет: «Мороженая рыба вообще хуже и значительно дешевле свежей и сонной». С тех пор многое изменилось и сегодня считается, что рыба, замороженная в живом состоянии естественным холодом, если её правильно разморозить, по качеству почти не уступает свежей. Сегодня существуют специальные установки для быстрого замораживания. Их применяют на больших кораблях-рефрижераторах. Охлажденная таким способом рыба сохраняет все ценные пищевые и вкусовые качества свежей рыбы, так как быстрое замораживание очень мало повреждает питательные вещества, находящиеся в мышечной ткани рыбы.

Уместно привести советы Елены Молоховец по выбору мороженной рыбы: «Мороженая рыба узнается… тоже по ея виду вообще, т. е. если кожа на ней блестящая, покрытая инеем и она вся прямая – это знак того, что она свежая, если же **кожа тусклая, лед весь спал, хвост загнут, есть в рыбе впадины**, знак, что она была оттаяна и вторично заморожена, а подобная рыба никуда не годится.»

Задача определения пригодности мороженной рыбы сегодня осложняется тем, что у крупных рыб до замораживания обычно отделяют голову, вынимают внутренности, в последнее время удаляют также чешую и плавники.

Если правила обработки, транспортировки или хранения на складе не были соблюдены, то **замороженная рыба будет иметь вкус и запах прогорклого жира**. Жир обязательно выдаст рыбу, залежавшуюся слишком долго, т. е. свыше допустимого срока, своим запахом и желтоватым цветом. Это особенно относится к рыбам жирных пород. Кроме того, можно ориентироваться при покупке на внешний вид мороженой рыбы. Современные кулинары вторят Елене Молоховец: если рыба ободранная, покореженная или потерявшая форму, то значит, её неоднократно размораживали и замораживали вновь. Скорее всего, рыба сильно

потеряла при этом качество или совсем испортилась.

Подводя итог сказанному, можно резюмировать: старайтесь покупать мороженую рыбу в специализированных магазинах с хорошими морозильными установками и большим оборотом товара. Выбирайте хорошо промороженную рыбу, сохранившую форму и не имеющую повреждений.

**Уловки продавцов**

Эти уловки стары, как мир. Елена Молоховец в своей книге советовала: чтобы убедиться, что жабры рыбы не подкрашены, надо потереть их влажной тряпочкой.

И поныне продавцы используют различные уловки, вроде продажи тушек рыбы без головы, чтобы было сложнее определить свежесть, или вовсе пытаются выдавать размороженную рыбу за охлажденную. Даже если вы делаете покупки только в проверенных местах – будьте предельно внимательны.

**Мякоть**

Свежая рыба имеет плотное мясо, видимо поэтому брошенная в воду свежая рыба быстро тонет а вот та, что «второй свежести», останется на плаву. При нажатии пальцем ямка на тушке свежей рыбы либо совсем не образуется, либо быстро исчезает. Кожа свежей рыбы должна быть твердой. Дряблая, слишком мягкая плоть, указывает на то, что рыба несвежая. От покупки такой рыбы лучше отказаться. Если вы уже купили рыбу, принесли ее домой и разрезав рыбу вдоль, с головы до хвоста, увидели, что **кости отстают от мяса**, – значит, ваша интуиция при выборе рыбы вас все же подвела – такая рыба не годится.

На разрезе также определяют **цвет мяса**. У разных видов рыб он разный, но, как правило, у свежей рыбы с – блестящим оттенком. **Тусклый цвет мяса в сочетании с неприятным запахом**, безусловно свидетельствует о порче рыбы.

Как правило, мякоть рыбы в результате неправильных условий хранения становится водянистой, рыхлой, а не упругой и эластичной, какой должна быть. Такая рыба, если она прошла кулинарную обработку, не будет сочной и мягкой. Она не только потеряет свою форму, но, к тому же будет жесткой, сухой и совершенно безвкусной. С подобными результатами приготовления рыбы можно столкнуться, когда в магазине покупаешь такую рыбу, как **сайда, треска, макрурус** и некоторые другие.

Особо следует остановиться на вопросе **выбора рыбы в ресторанах**. Знатоки предупреждают, что заказывая рыбные блюда в ресторане, можно жестоко обмануться в своих

ожиданиях. Хорошо, если в ресторане есть витрина со льдом, в которой выложена рыба, а официант может квалифицированно проконсультировать вас относительно свежести рыбы и морепродуктов. Заказывать ли суши – решайте сами, но помните, что большинство рыбы, кроме, разве что, лосося – поступает в наши суши-бары в замороженном виде.

# 1.3. Хранение неприготовленной рыбы

## 1.3.1. Сохранение свежевыловленной рыбы

Для начала – советы предков. Вот что пишет Елена Молоховец: «Сберегать ее живою в воде долгое время можно только в речной воде, т. е. в такой, в какой она жила, в прочих же водах, как то: колодезной, ключевой, она скоро замирает. Если оставить свежую рыбу до другого дня, то не мывши поставить в холодное место или на лед, и только на следующий день перед употреблением хорошенько вымыть. Желая сохранить рыбу на несколько дней живою, советуют зимою вложить в пасть кусок хлеба, в воде намоченнаго, и положить в снег. Летом же влить ей рюмку водки или вина и покрыть ее мхом в погребе».

Рыбаки советуют: если стоит жаркая погода, а пойманная рыба уснула, то ее необходимо сразу же распотрошить, удалить жабры и, не промывая, протереть брюшную полость и поверхность чистой тканью, а затем уложить в тару со слегка смоченной травой или завернуть в мокрую ткань. Если есть соль, можно посыпать ею внутреннюю часть брюшной полости рыбы, что позволит сохранить ее от 6 до 12 часов (в зависимости от температуры).

Помимо этого, существует много способов сохранения рыбы без холодильника. Вот некоторые из них:

1. Рыбу можно сохранить свежей в течение нескольких дней, если обложить ее водорослями, свежей крапивой, чесноком, черемшой и поместить в прохладное место.

2. Есть и такой способ: рыбу чистят, потрошат, вытирают насухо, особенно внутри, обертывают промокательной бумагой, заранее пропитав ее солью и высушив, и обертывают каждую тушку в сухую тряпочку.

3. Наконец, прибегают и к следующему способу: рыбу разрезают, посыпают снаружи и внутри крупной солью, затем завертывают в тряпочку, смоченную чуть подслащенным уксусом (1–2 кусочка сахара на 0,5 л уксуса).

## 1.3.2. Хранение свежей рыбы

Наилучшая температура хранения свежей рыбы от -1 до -3 ˚С, т. е. она должна быть в **подмороженном состоянии**. Вот почему лучше всего хранить рыбу **в лотке под морозильной камерой.**

Срок хранения в домашнем холодильнике **неразделанной**

**рыбы** – 2–3 дня, **разделанной** – 5–7 дней.

Хранить рыбу до тепловой обработки предпочтительнее **целой разделанной тушкой**, поскольку чем меньше куски, тем соответственно больше незащищенного мяса, легко подвергающегося заражению бактериями и порче.

## 1.3.3. Хранение мороженной рыбы

Опытные хозяйки советуют: перед тем как поместить рыбу в холодильник, необходимо дать воде полностью с нее стечь, затем протереть всю поверхность насухо, уложить в полиэтиленовый мешочек или завернуть в плотную непромокаемую бумагу или фольгу.

Качество рыбы резко ухудшается при ее неоднократном замораживании и последующем оттаивании. Поэтому **замораживать рыбу в упаковке необходимо в количестве, требуемом для одноразового приготовления блюда**.

В замороженном виде рыбу хранят при температуре от -18 до -20 ˚С в морозильнике или в морозильной камере домашнего холодильника. Замороженная вами рыба может храниться при 0˚ только в течение 2–3 дней, а при температуре -5˚ – не более двух недель.

В промышленных холодильниках этот срок значительно больше. Например, срок хранения **филе трески** в морозильной камере зависит от температуры, упаковки, исходного качества и качества замораживания филе, но в любом случае составляет не более шести месяцев. Производители и продавцы соглашаются, что качество продукта при хранении несколько снижается, но уверяют, что никакой опасности для здоровья в связи с длительным хранением нет.

## 1.3.4. Оценка пригодности при хранении

Вот несколько советов из этой области. Чтобы определить, не испортилась ли рыба во время хранения, можно **сварить кусочек в закрытой посуде и протестировать по запаху и вкусу.** Более быстрый способ – мякоть испорченной рыбы легко отделяется от позвоночника.

Если рыба хранится в непотрошеном виде, то в результате разложения содержимого кишечника и образования газов объем ее брюшка увеличивается, что приводит к разрывам брюшных стенок. Это явление свидетельствует о начале порчи.

Доброкачественность **мороженой рыбы** можно определить, воткнув в толщу тушки нагретый в кипятке нож, а затем понюхать

его на наличие неприятного запаха.

Знатоки утверждают, что вкус старой или несколько раз размороженной рыбы значительно улучшится, если её **подержать 30 минут в лезьёне** (одно взбитое яйцо на стакан молока для 3–4 порционных кусков) и после обжарки потушить со сметаной.

# 1.4. Выбор рыбы в зависимости от предполагаемого способа обработки

Главный критерий при выборе рыбы – это, конечно же, предполагаемый способ обработки, то есть, что вы намерены из нее приготовить. У каждой рыбы есть свое коронное блюдо, в котором она раскрывает все свои достоинства и, напротив, блюдо, где она неуместна.

В приводимой ниже таблице сделана попытка обобщить имеющиеся мнения знатоков (от Елены Молоховец до современных казахстанских рыбаков, одесских хозяек, израильских репатриантов и т. д.) о том, к каком виде предпочтительно готовить каждую рыбу.

***Наилучший и наихудший способы приготовления рыбы***

| Рыба | Способ обработки | | | | | | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | Заливное | Варить | В уху/суп | Гриль | Припускать | На пару | Жарить | Запекать | Тушить | Солить | Мариновать | Вялить | Коптить | В пирог |
| **Пресноводная рыба** | | | | | | | | | | | | | | |
| **Белый амур** | | | + | | | | + | + | + | | | | | |
| **Вобла** | | + | - | | | | + | | + | | | +! | | |
| **Голавль** | | + | + | + | | | + | + | + | + | + | | + | |

| | Голец | Густера | Ерш | Жерех | Карась | Карп | Красноперка |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | | | | | |
| Заливное | + | | + | | + | + | |
| Варить | + | | + | + | ± | + | |
| В уху/суп | | | ± | + | ± | ± | ± |
| Гриль | + | | | | + | + | + |
| Припускать | | | - | + | ± | + | |
| На пару | + | | + | | + | + | |
| Жарить | + | + | - | + | ± | ± | + |
| Запекать | + | + | - | + | ± | ± | + |
| Тушить | | | ± | + | + | + | |
| Солить | + | + | - | ± | + | + | |
| Мариновать | + | + | - | | + | + | |
| Вялить | | | | + | + | ± | ± |
| Коптить | ± | + | | | + | + | |
| В пирог | + | | | | + | | |

| | Корюшка | Лещ | Линь | Налим | Нельма – Белорыбица | Осетр |
|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | | | | |
| Заливное | + | + | + | | | + |
| Варить | + | ± | + | + | + | + |
| В уху/суп | | ± | ± | + | ± | ± |
| Гриль | + | + | | + | ± | ± |
| Припускать | + | ± | + | ± | + | + |
| На пару | | | | ± | | ± |
| Жарить | ± | ± | ± | + | + | + |
| Запекать | + | ± | ± | ± | + | + |
| Тушить | + | + | + | ± | | + |
| Солить | + | ± | | - | | + |
| Мариновать | + | | + | + | + | + |
| Вялить | + | ± | | - | | |
| Коптить | + | + | | + | ± | ± |
| В пирог | | + | | + | + | + |

| | Окунь | Омуль | Пангасиус - Баса | Пескарь | Плотва | Рапушка | Рыбец |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | | | | | |
| Заливное | + | | | | | | |
| Варить | + | ± | + | ± | - | + | + |
| В уху/суп | ± | + | + | - | - | | |
| Гриль | + | | | | | | |
| Припускать | + | | | | | | |
| На пару | | | + | | | | |
| Жарить | + | ± | + | + | + | + | |
| Запекать | + | + | + | | + | + | + |
| Тушить | + | | | + | + | | + |
| Солить | | + | | | ± | + | ± |
| Мариновать | + | | | | + | + | |
| Вялить | ± | | | | ± | | ± |
| Коптить | + | ± | + | | | + | ± |
| В пирог | + | | + | | | | |

| | Сазан | Сиг | Снеток | Сом | Стерлядь | Судак | Тарань |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | | | | | |
| Заливное | | | | | ± | ± | |
| Варить | ± | + | - | + | ± | + | + |
| В уху/суп | ± | + | + | + | ± | + | - |
| Гриль | ± | ± | | ± | + | ± | |
| Припускать | + | + | | + | + | + | |
| На пару | + | + | | ± | ± | ± | |
| Жарить | + | ± | + | + | ± | ± | + |
| Запекать | + | ± | + | + | ± | ± | + |
| Тушить | + | + | + | + | ± | + | |
| Солить | + | + | | ± | + | ± | ± |
| Мариновать | + | | | | - | + | |
| Вялить | + | | + | - | | ± | ± |
| Коптить | + | + | | + | ± | + | |
| В пирог | | + | + | + | + | + | |

| | Заливное | Варить | В уху/суп | Гриль | Припускать | На пару | Жарить | Запекать | Тушить | Солить | Мариновать | Вялить | Коптить | В пирог |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| **Таймень** | + | + | | + | | + | + | + | | +! | + | | + | |
| **Толстолобик** | | + | | | | | +! | +! | + | + | + | | | |
| **Угорь** | + | +- | - | + | + | + | + | + | + | | + | | +! | |
| **Уклейка** | | - | - | | | | + | | + | +! | + | +! | | |
| **Форель** | + | +! | + | + | + | + | +- | +- | +- | + | +- | | + | + |
| **Хариус** | | + | + | + | + | | + | + | + | + | + | | + | |
| **Шемая** | | | | | | | +! | + | | | | +! | +! | |
| **Щука** | + | + | + | + | + | +! | +- | +! | + | + | + | +! | + | + |

| | Заливное | Варить | В уху/суп | Гриль | Припускать | На пару | Жарить | Запекать | Тушить | Солить | Мариновать | Вялить | Коптить | В пирог |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| **Язь** | | + | + | + | + | | + | + | + | +! | | +! | | |
| **Морская рыба** | | | | | | | | | | | | | | |
| **Аргентина – Золотая корюшка** | | + | | | | | + | + | + | | + | | + | |
| **Барабулька** | | | + | + | | | + | + | | | + | | +! | |
| **Бельдюга** | + | + | | | + | | + | + | + | | + | | +! | |
| **Белуга** | | + | +! | + | + | +! | + | + | + | + | + | | +! | + |
| **Бычки** | | + | +- | | | | +! | + | +! | | + | + | | |
| **Горбуша** | | + | | + | + | | + | | + | +! | + | + | + | + |

| | Заливное | Варить | В уху/суп | Гриль | Припускать | На пару | Жарить | Запекать | Тушить | Солить | Мариновать | Вялить | Коптить | В пирог |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| **Дорадо** | | + | + | + | | + | + | + | + | | | | | + |
| **Зубатка** | | + | + | | + | | + | + | + | +! | | | | + |
| **Камбала** | + | +! | - | +! | + | + | +! | +! | + | + | | + | + | |
| **Капитан** | + | | + | | | | + | + | + | | | | | |
| **Кета** | | | | + | + | | + | + | +! | +! | + | | +! | + |
| **Кефаль** | + | + | + | + | + | | + | + | + | | | +! | +! | |
| **Кижуч** | | | + | +! | | + | + | + | + | +! | + | | + | |
| **Килька** | | | + | | | | + | + | +! | +! | + | | | |

| | Когак | Кутум | Ледяная | Лосось | Луфарь | Макрурус | Мерланг |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | | | | | |
| Заливное | | | + | + | | + | |
| Варить | + | + | + | + | + | | + |
| В уху/суп | | | + | ± | + | + | |
| Гриль | | + | | ± | + | | |
| Припускать | | | + | + | + | | |
| На пару | | | + | ± | | | |
| Жарить | + | + | + | + | + | + | + |
| Запекать | | + | + | + | + | + | + |
| Тушить | | + | | + | + | + | + |
| Солить | + | | + | + | | | |
| Мариновать | + | | + | + | | + | |
| Вялить | | | | | | | |
| Коптить | | + | + | + | + | | + |
| В пирог | | | + | + | | + | |

| | Заливное | Варить | В уху/суп | Гриль | Припускать | На пару | Жарить | Запекать | Тушить | Солить | Мариновать | Вялить | Коптить | В пирог |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| Мероу | | + | + | | | | + | + | + | | | | | |
| Минога | | - | - | | | | + | + | + | | +! | | + | |
| Минтай | | | + | | | | + | + | + | | + | | | |
| Морской окунь | | +! | + | +! | + | + | + | + | + | +! | | | +! | + |
| Мойва | | + | | | | | + | + | +! | + | | +! | | + |
| Муксун | | | | | | | + | + | + | + | + | | + | + |
| Навага | | +- | +- | | +- | | +! | + | + | | + | | | |
| Нототения | | | + | | + | | +! | + | + | +! | | | +! | |

| | Заливное | Варить | В уху/суп | Гриль | Припускать | На пару | Жарить | Запекать | Тушить | Солить | Мариновать | Вялить | Коптить | В пирог |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| **Палтус** | + | +! | + | +! | + | + | +! | +! | + | +! | | | + | + |
| **Пиленгас** | + | | + | | | | + | +! | | + | + | | | + |
| **Пикша** | | + | + | + | + | + | + | + | + | +! | | | + | + |
| **Путассу** | + | +! | +- | | + | | + | + | + | | | | | |
| **Пеламида** | | | +- | + | + | | + | + | | + | | | + | |
| **Сабля – Чехонь** | | +- | +- | | + | | +! | | + | +! | | +! | + | |
| **Сардина** | + | + | + | + | + | | + | + | + | + | | | + | |
| **Сардинелла** | | +! | - | + | +- | | + | + | + | + | | + | + | |
| **Салака** | | + | +- | + | + | | + | + | + | +! | + | | +! | + |

| | Заливное | Варить | В уху/суп | Гриль | Припускать | На пару | Жарить | Запекать | Тушить | Солить | Мариновать | Вялить | Коптить | В пирог |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| **Сайда** | | + | + | | | | + | + | + | +! | | | + | |
| **Севрюга** | + | + | +! | +! | + | +! | + | + | + | | | | +! | |
| **Сельдь** | + | +- | +- | + | | + | +! | + | + | +! | + | + | + | + |
| **Семга** | + | + | + | + | + | + | + | + | | +! | + | + | + | + |
| **Сибас** | | | | +! | | + | + | + | | | | | + | |
| **Скумбрия – Макрель** | | +- | - | +! | + | | +- | + | + | +! | + | +! | +! | + |
| **Ставрида** | | +! | + | | | | + | + | + | + | + | | + | |

| | Заливное | Варить | В уху/суп | Гриль | Припускать | На пару | Жарить | Запекать | Тушить | Солить | Мариновать | Вялить | Коптить | В пирог |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| Терпуг | | | + | | + | + | + | + | + | | | | +! | + |
| Тилапия | | | | + | + | + | + | + | + | | | | + | + |
| Треска | + | +! | + | + | + | + | +! | +! | + | +! | + | | +! | + |
| Тунец | + | +! | - | + | +! | + | +- | +! | + | | | | + | + |
| Угольная | | | +- | | | | + | + | | | | | + | |
| Хамса | | | + | | + | | + | + | + | + | + | | | + |
| Хек - Мерлуза | | + | + | + | | | + | + | + | | | | + | + |
| Чавыча | | | + | | | | + | + | | +! | | | +! | |

**– Предпочтительнее всего готовить так**

**– Можно использовать для приготовления таких блюд**

**– Противоречивые мнения (можно**

**нельзя)**

**– Не рекомендуется использовать**

> **Примечание:** если вы обнаружили какую-либо рыбу в разделе «Морские рыбы», но точно знаете, что ловят её в реках (лососевые, осетровые и т. п.) – не ищите противоречий. Дело в том, что эти рыбы относятся к группе так называемых «проходных», т. е. живут в море, но заходят в реки и наоборот.

К этим данным, однако, **не следует относится как к истине в последней инстанции**. Например, наши предки не жаловали налима. Его считали вредной рыбой, поскольку, по поверьям, она питается падалью, в том числе утопленниками. Налимов скармливали собакам, а в пищу употребляли только налимью печень. Сегодня же налима приготавливают отваривая, жаря, из его филе делают котлеты. Щука считалась на Руси рыбой третьего сорта, ее икра вообще считалась ядовитой, а с другой стороны, в 1100 году медицинская школа города Салерно причислила ее к самым полезным сортам рыбы. Сегодня щука представлена, практически, во всех разделах русской кухни. Карасю, карпу специалистами отказано в праве составлять основу для ухи, между тем рецепты ухи с этой рыбой вы найдете на любом рыбацком сайте. Ряд источников утверждает, что карпа нельзя отваривать, так как бульон будет горчить, однако карп, отваренный с морковью, свеклой и луковой шелухой – традиционное блюдо еврейской кухни. На сайте «Сталкера» вы сможете найти многочисленные «запрещенные» рецепты, официально несовместимые с тем или иным качеством конкретной рыбы.

# 2. Чистка и разделка рыбы

## 2.1. Подготовка

Традиционно рыбу готовят по формуле «три П» – **почистить, подкислить, посолить**. Сначала ее следует **очистить от чешуи**, затем рыбу надо **разделать** и **сбрызнуть уксусом или лимонным соком**, положить в закрытую посуду, поставить в холодное место. Это делает мякоть рыбы твердой и белой, запах приятным, свертывает белок.

Перед тем как начать обработку рыбы, организуйте свое **рабочее место**. Подготовьте при этом специальный набор принадлежностей, состоящий из **терки для удаления чешуи** (вместо нее можно воспользоваться обычной теркой с мелкой ершистой насечкой); **рыбного ножа; ножа для разделывания мяса рыбы на филе; ножниц и разделочной доски**.

Перед разделкой деревянную доску нужно протереть кусочком лимона или смочить уксусом, тогда доска не пропахнет запахом рыбы. Доску можно также просто обрызгать лимонным соком или уксусом. В результате этого поры древесины закрываются и запах рыбы не проникает в дерево. Таким же образом удаляется запах с рук.

Чтобы при очистке рыба не скользила, поверхность доски посыпьте солью и обмакните в соль пальцы.

Как только живая рыба вынута из воды, её необходимо сразу же умертвить. Традиционно живую рыбу сначала глушат резким ударом (в идеале деревянным предметом, например, палкой во избежание повреждения рыбы) по верхней части головы, затем делают разрез между грудными плавниками и **дают крови стечь**. Только потом рыбу начинают чистить.

Можно воспользоваться и другим способом: голову рыбы сильно, до хруста, перегнуть назад. Это проще сделать, засунув большой палец ей в рот, конечно, если там нет острых зубов. Затем рыбе перерезают позвоночник непосредственно за головой. При этом способе у рыбы хорошо стекает кровь. Недостаток способа в том, что такую тушку труднее разделывать: снимать кожу и разрезать на куски. Поэтому рыбаки рекомендуют совсем простой способ – перерезание у рыбы брюшной аорты (если вы знаете, где она находится). Этот способ более надёжен, потому что оглушение не даёт стопроцентной гарантии умерщвления. Кровь быстро стекает, и мясо рыбы лучше сохранит свой вкус, белизну и упругость. Однако эту процедуру необходимо проводить, пока рыба «в силе», то есть пока сердце способно качать кровь.

Елена Молоховец в своей книге (1901 г.) советует: «Самый

лучший способ закалывания – это делать разрез острым ножом непосредственно позади головы, отделяя мозг от позвоночнаго столба».

Перед тем, как чистить рыбу, ее рекомендуют **подержать часа два в холодной воде с уксусом.** Если такой возможности нет, **ошпарьте рыбу кипятком** непосредственно перед чисткой. Чешуя снимется гораздо легче.

Перед очисткой рыбы, у которой чешуя плотно прилегает к коже и покрыта слоем слизи, рекомендуется не ошпаривать, а погрузить ее в кипящую воду на 20–30 с.

Желательно по **сечь** любую рыбу, в которой много костей, и крупную, и мелкую. Посечь – это значит нужно взять и при помощи ножа вдоль хребта и вдоль хвоста сделать надрезы, примерно через каждые три-пять миллиметров. Если вы посечете рыбу, то мелкие кости сразу после обжаривания исчезнут.

Чтобы удалить с рыбы **слизь**, тщательно протрите ее солью, а затем вымойте. После этого чешуя будет сниматься легче. Издревле для удаления слизи пользовались **песком**. Елена Молоховец пишет: «Убив угря, ударом молотка по голове, между глазами, **вытереть его песком**, чтобы снять с него всю слизь, вымыть, обтереть».

Соленую рыбу перед вымачиванием заливают холодной водой, чтобы она слегка набухла и ее можно было бы легко обрабатывать.

**Оттаивание мороженной рыбы**

Мороженую рыбу и рыбное филе предварительно оттаивают. Рыба должна оттаивать медленно, при комнатной температуре (желательно завернуть ее в бумагу или прикрыть полиэтиленовой пленкой во избежание пересыхания) Таким способом оттаивают крупные экземпляры **осетровых пород, сома, нототению, мороженое филе и фарш, рыбу-саблю**. После оттаивания рыбу ополаскивают чистой холодной водой.

Чтобы неразделанная рыба быстрее оттаивала и не высыхала, ее размораживают **в холодной воде** (2 л на 1 кг рыбы), добавив шепотку соли, чтобы уменьшить потери минеральных солей.

В воде (особенно с добавлением соли) рыба оттаивает быстро.

Рыбу разрезанную и, тем более, филе, размораживать таким способом **нельзя**: она потеряет вкус.

Не рекомендуется пользоваться для оттаивания **тёплой водой**: рыба становится дряблой и невкусной.

Мороженую рыбу ни в коем случае **не следует заливать горячей водой**, так как в этом случае рыба теряет свой вкус.

По одному из способов, если рыба хранилась достаточно долго, ее вначале размораживают в воде или на воздухе, снимают с нее упаковку и затем уже кладут в воду с добавлением значительно большего количества соли – из расчета 1–2 столовые ложки на 1 л воды. По утверждению приверженцев этого способа, он позволяет повысить влагоудерживающую способность белков рыбы, в результате мясо ее становится более сочным и светлым. Рыбу лучше всего размораживать не до конца, тогда легче ее обрабатывать и разделывать.

Перед тепловой обработкой **навагу, скумбрию, ставриду, хек вообще не оттаивают**, так как в мороженом виде их легче обрабатывать и лучше сохраняются питательные вещества. В противном случае ухудшается качество готового блюда и получается больше отходов.

Рыбное филе **не рекомендуется оттаивать полностью**, чтобы не было большой потери сока. Так, чтобы изделия из мороженого филе и **осетровых** вышли более сочными и вкусными, нужно их готовить сразу же после частичного размораживания.

Оттаявшую рыбу необходимо всю использовать для приготовления блюд, поскольку **качество рыбы резко ухудшается при ее неоднократном замораживании и последующем оттаивании** – делает ее **дряблой, сухой и невкусной**. Поэтому размораживать рыбу необходимо в количестве, требуемом для одноразового приготовления блюда.

## 2.2. Чистка рыбы

Чистка рыбы – занятие вообще-то неприятное: чешуя плохо сходит, прилипает к пальцам, отскакивает во все стороны… Как указывалось выше, можно окунуть рыбу на несколько секунд в кипяток – так чешуя легче счищается. Если рыба скользкая, опустите пальцы в соль, и дело пойдет быстрее.

Рыба хорошо чистится, если ее слегка потереть уксусом и отставить на 10–15 мин. Снимать чешую следует от хвоста, но не вдоль тела, а слегка наискось, при этом не сильно сдавливая тело рыбы, чтобы не раздавить желчный пузырь. Дугой метод – чешую соскабливают, **положив рыбу в воду**, чтобы чешуйки не разлетались. С мороженой рыбы чешуя срезается.

Рыбу с мелкой, плотно прилегающей чешуей (некоторые породы морских рыб, например, ставрида) чистят либо специальным скребком, либо теркой под **несильной струёй холодной воды.** Удобно также пользоваться при обработке специальными рыбочистками. При этом рыбу рекомендуется перед очисткой погружать на несколько секунд в кипящую воду.

Чистят рыбу, держа за хвост, против чешуи, в направлении **от хвоста к голове**. Начинать чистить нужно со спины.

Рыба чистится значительно легче, если предварительно срезать ножницами все плавники. **Плавники** лучше всего срезать ножницами, а для удаления твердого спинного плавника, во всю длину острым ножом делают неглубокие надрезы. Прихватив плавник полотенцем (чтобы не уколоться), выдергивают плавник по направлению от хвоста к голове.

Если собираются варить рыбу целиком, то **чешую можно вообще оставить на время варки**. В таком случае рыбу вскрывают, удаляют внутренности и жабры, промывают проточной водой и варят. С отваренной рыбы очень легко снять кожу вместе с чешуей.

Если **соленая рыба** с чешуей, с нее удаляют чешую, голову, плавники, хвостовой плавник.

Мороженную рыбу после оттаивания надо немедленно очистить. Прежде всего, у не выпотрошенной рыбы отрезают острые плавники и удаляют чешую. Чтобы чешуя легче снималась, рыба не должна быть сухой. Очистку следует начинать с хвоста. Для этого можно пользоваться различного типа скребками или тупым концом кухонного ножа.

**Потрошение рыбы**

Рыбу, освобожденную от чешуи и плавников, потрошат.

Потрошить рыбу можно через разрезанное брюшко, через надрез у головы или через спинку спинку: все зависит от дальнейшего использования рыбы.

**Через надрез у головы** или через жабры рыбу потрошат в том случае, если ее готовят для фаршировки или хотят приготовить в неразрезанном виде. При этом брюшко рыбы остается целым.

Если вы собираетесь готовить рыбу целиком, либо фаршировать её или сделать заливное из целой рыбы, то предпочтительнее потрошить её через жабры, чтобы сохранить форму рыбы. Вытащите пальцами через жаберную щель все внутренности единым куском вместе с жабрами. Промойте рыбу в холодной воде.

Чтобы почистить плоскую рыбу, внутренности которой занимают небольшую область непосредственно под жабрами, просто сделайте небольшой разрез за жабрами и вытащите внутренности.

Иногда для удаления внутренностей у крупных рыб делают два надреза – у головы, через надрезы вынимают внутренности. У очень крупных рыб голову чаще отрезают.

**Через прорезанную спинку** рыбу потрошат тогда, когда ее готовят для рулета или фаршировки. Для этого обычно используют рыб, имеющих крупные спинные плавники. При потрошении таких рыб с обеих сторон спинного плавника делают надрезы, затем удаляют плавники и через это же отверстие вынимают внутренности.

Мелкую рыбу и рыбу средних размеров чаще потрошат, **не вскрывая брюшка**. Для этого отделяют голову и с нею часть внутренностей, а через образовавшееся отверстие зачищают брюшную полость. После этого тушку тщательно промывают.

После удаления внутренностей срезают пленку, покрывающую снизу позвоночную кость, зачищают почки и темную пленку, выстилающую брюшную полость. Если пленка светлая, то ее обычно не удаляют, удаляют только черную и темно-серую пленки.

Рыбу массой до 200 г для тепловой кулинарной обработки используют с головой. После очистки от чешуи у рыбы разрезают брюшко от головы до анального отверстия и удаляют внутренности вместе с жабрами.

У рыбы массой от 200 г до 1 кг голову отрезают. Для потрошения делают глубокий надрез мякоти у края жаберных крышек, перерубают позвоночную кость и отделяют голову, а вместе с ней вытаскивают и большую часть внутренностей. Их остатки вынимают, **не разрезая брюшка.**

Другой способ: отрежьте голову непосредственно за жаберными отверстиями. Пользуясь большими ножницами или острым ножом, разрежьте брюшко до заднепроходного отверстия, выньте внутренности, проведите ножом по обеим сторонам хребта, чтобы удалить скопления крови. После этого промойте рыбу в холодной воде.

**Потрошение через брюшко** – быстрый и удобный метод, особенно, если вы хотите потом отделить мясо от костей или приготовить филе.

У рыбы массой более 1 кг после очистки от чешуи разрезают брюшко от головы до анального отверстия, отделяют голову вместе с внутренностями, вырезают плавники. У менее крупной рыбы: не отделяя головы, **разрезать рыбу вдоль брюшка**, вынуть печень, а затем и все остальные внутренности. После потрошения тщательно промыть рыбу в холодной воде.

**При разрезании брюшка** надо стараться не повредить желчный пузырь, так как иначе вся рыба будет горькой. Если желчь все-таки разлилась, протрите солью места, на которые она попала, и промойте холодной водой.

Если внутренности рыбы находятся в **черной пленке**, пленку надо обязательно удалить, после чего промыть рыбу в холодной воде. **Сгустки крови и пленку**, находящиеся у всех рыб в брюшной полости вдоль позвоночника, при потрошении рыбы следует удалять, так как они дают неприятный привкус и способствует порче рыбы. Их удаляют соскабливая ножом, протирая солью, щеточкой, чистой марлей или тряпочкой.

**Жабры непременно следует удалять**, так как после тепловой обработки они могут придать рыбе горечь. По той же причине большинство кулинаров удаляют у рыбы также и глаза.

Елена Молоховец отмечает, что если рыба предназначается **для пирога**, после потрошения ее надо вымыть, обтереть, натереть солью со всех сторон, беря по чайной ложечке соли на каждый фунт рыбы, и затем туго завернуть ее в салфетку, дать полежать ей часа 2, чтобы осушить, иначе от излишней влаги «ея в тесте сделается закалец».

## 2.3. Разделка рыбы

В зависимости от того, что планируется приготовить из рыбы, ее по-разному обрабатывают. Например, у рыбы, которая пойдет на приготовление **ухи**, выкидывают лишь внутренности (рыбий пузырь оставляют – он улучшает вкус ухи) и жабры, которые придают горечь готовому блюду, а голову и чешую оставляют – они делают бульон наваристее, вкуснее. У рыбы, предназначенной для **жарения,** удаляют чешую, внутренности, жабры, голову.

Разделывают рыбу также по-разному в зависимости от породы от того, какие блюда нужно из нее приготовить.

Живую рыбу, прежде чем начать чистить, надо заколоть: острым концом маленького ножа делают глубокий разрез горла между головными плавниками и дают стечь крови.

**Срезание плавников** с рыбы, далеко не самое приятное занятие. Чтобы его облегчить, мы предлагаем наиболее удобный следующий способ. Лучшим инструментом для срезания плавников являются ножницы. Чтобы удалить спинной плавник, который наиболее твердый, нужно сначала вокруг него сделать надрезы кожи, а потом захватить край плавника куском ткани и постараться вырвать его из тушки.

**Другой способ для удаления плавников:** положите рыбу на разделочную доску и ножницами отрежьте спинной плавник, производя режущие движения по направлению к хвосту. Если вы собираетесь удалять кости, то спинной плавник срезаете полностью. Затем установите острие ножа в находящуюся под плавником костную ткань, которая соединяет плавник с телом рыбы, и извлеките плавник и кости, используя нож как рычаг. Наконец, отрежьте грудной, брюшной и заднепроходный плавники.

У рыбы массой от 200 г до 1 кг голову отрезают, а тушку используют целой или режут на куски, но чаще готовят непластованной.

Выпотрошенную и промытую рыбу массой более 1 кг **пластуют**, то есть разрезают по спинке вдоль позвоночника на две части. Если с одной половинки срезать реберные кости, а с другой – реберные кости и позвоночник, то останется **филе**.

Крупную рыбу весом 1–1,5 кг **нарезают кругляшами поперек тушки.**

Если нужно **разделать на филе** рыбу, которая весит более 1 кг, нужно сначала очистить ее от чешуи, потом отрезать плавники и голову. После этого, крепко прижимая рыбу к доске

или столу, острым ножом разделить рыбу в направлении от головы к хвосту. Нож при этом нужно держать под небольшим углом к плоскости доски. Помимо этого, нож должен постоянно касаться позвоночной кости рыбы. Полученные две рыбных пластины и есть филе. Теперь остается удалить оставшиеся в мякоти реберные кости, стараясь, чтобы на них оставалось как можно меньше мяса. Если кожа грубая, ее тоже аккуратно срезают.

**Шкура рыбы** и поверхность брюшины образуют защитную оболочку. Особенно надо стараться **не проткнуть и не разрезать кишечник**, чтобы его содержимое не попало в брюшную полость. Кровь и покрывающую рыбу слизь с приставшей грязью отмывают. На следующем этапе подготовки промывку тушки нужно повторить.

При разделке рыбы нужно стараться **не повреждать мякоть**. Не рекомендуется сильно изгибать и мять рыбу, так как это ухудшает ее качество. Через поврежденные участки в мясо рыбы легко проникают бактерии. Мороженное филе и мороженных **осетровых нельзя подвергать сильным механическим воздействиям, т. к.** от ударов или сильного сдавливания вытечет сок и вкус блюда ухудшится. Поэтому разделывать их следует, не дожидаясь полного размораживания, как только мякоть поддается нарезке.

Обработанные и разделанные тушки рыб и филе тщательно промойте. **Размороженную рыбу** необходимо тщательно **промыть перед разделкой** до полного удаления слизи, крови, пленок.

Для промывки рыбы нужна обязательно **чистая вода**, лучше проточная. Поскольку часть питательных веществ растворяется в воде и рыба становится менее вкусной, то не следует ее долго держать в воде. Но, с другой стороны, целесообразно тщательнее и дольше промывать рыбу, тем самым, уменьшая риск ее порчи.

Держать нож при срезании филе необходимо под небольшим углом*), постоянно слегка упираясь им в позвоночную кость. У снятого филе срезают ножом реберные кости и шкуру (если она грубая).

Из костей и голов морских рыб, которые остаются после пластования на филе (**от них отделяются плавники, жабры и глаза, дающие горьковатый привкус**), рекомендуется варить рыбный бульон, который можно использовать для приготовления рыбных соусов и супов.

Если готовить рыбу целиком, то нужно **сбрызнуть уксусом или лимонным соком кожу и брюшную полость.**

Солить рыбу нужно непосредственно перед приготовлением и очень осторожно, чтобы избежать выделения сока из филе. **Если рыба долго будет оставаться подсоленной, мясо станет сухим.**

Если вы не сразу приступаете к приготовлению рыбы, **после потрошения и промывки ее не следует разделывать на мелкие куски или филе**, а лучше оставить целой. Чем меньше куски, тем больше незащищенного мяса, легко подвергающегося заражению бактериями и порче.

В приводимой ниже таблице обобщены конкретные приемы чистки и разделки рыбы.

Особенности разделки конкретных видов рыб

| Порода рыбы | Чистка | Потрошение | Разделка |
|---|---|---|---|
| **Белуга, севрюга, осетр и другие осетровые** | Кусок рыбы, оттаявшей в холодной воде, положить на стол, выдернуть иглой или вилкой вязигу и счистить с позвоночника кровь. Обмыть холодной водой и ошпарить, погрузив на 2 минуты в горячую воду. Затем тщательно счистить ножом костные чешуйки с кожи. Если они плохо отстают от кожи, рыбу нужно еще раз ошпарить. Очищенную рыбу снова обмыть в холодной воде | | Мороженое филе и мороженных **осетровых нельзя подвергать сильным механическим воздействиям**: от ударов или сильного сдавливания вытечет сок и вкус блюда ухудшится. Поэтому разделывать ее следует не дожидаясь полного размораживания, как только мякоть поддается нарезке. Обычно разделывается на стейки. |
| **Камбала** | **Подход 1**: Можно очищать ножом, жесткой щеткой, а также теркой.<br>**Подход 2** ( для крупной рыбы): с темной стороны надрезать кожу у хвоста и, сворачивая ее вокруг острия ножа, снять кожу до самой головы. Обычно снимают кожу с темной (глазной) стороны тела рыбы. Потрошат, затем соскабливают чешую со светлой стороны рыбы и обрезают плавники. | Предварительно (до чистки светлой стороны) косым срезом отделяют голову, одновременно вскрывая брюшко для удаления внутренностей | Отрезают бахрому плавников и хвостовой плавник. Разрезают вдоль на две равные половинки по нижней белой стороне от хвоста до головы. Затем отрубают спинные плавники. Каждую половинку рыбы промывают и разрезают вдоль на две части, а каждую часть поперек на порционные куски |
| **Карась** | Так же, как плотву (см. ниже) | Так же, как плотву (см. ниже) | Мелкие оставить цельными, крупные разрезать на порции, посолить, завернуть туго в салфетку, держать с час. |

| | | | |
|---|---|---|---|
| **Лещ** | Также, как плотву | **Способ 1:** Потрошить сквозь вырезанные жабры, вымыть, осушить полотенцем<br>**Способ 2:** Сделав продольный разрез на брюшке от головы до подхвостового плавника, осторожно вынимают печень с желчным пузырем. Если желчный пузырь будет поврежден, то части рыбы, на которые попала разлившаяся желчь, следует вырезать или немедленно натереть солью. Остальные внутренности и жабры также вынимают, а пленку, покрывающую позвоночную кость, разрезают вдоль. После потрошения рыбу тщательно промывают в холодной, несколько раз сменяемой воде и счищают кровь с позвоночной кости. | |
| **Линь** | Опустить в горячую воду, чтобы очистить от слизи и снять чешую. Потом опустить в холодную воду, и, держа в ней, соскоблить чешую добела тупой стороной ножа. | Осторожно, чтобы не прорвать кожу; выпотрошить через брюшко, обрезать плавники и жабры, вымыть, осушить. | |

| | | | |
|---|---|---|---|
| **Навага** | Не имеет чешуи. Чаще всего кожу снимают из-за того, что она имеет неприятный вид, а после тепловой обработки приобретает не очень хороший вкус. Начинают разделку наваги с того, что надрезают кожу в направлении вдоль спинки, затем отрезают нижнюю челюсть. После этого в руку, чтобы не скользила, берут щепоть соли и снимают кожу рыбы с обеих сторон как снимают чулок, причем начинают снимать кожу с верхней челюсти по направлению к хвосту.<br>У мелкой наваги кожу можно не снимать.<br>Мороженную рыбу **не оттаивают**, так как в мороженом виде ее легче обрабатывать | Для удаления внутренностей отрезают нижнюю челюсть рыбы с частью брюшка.<br>Затем, не разрезая брюшка, через образовавшееся отверстие (у головы) удаляют внутренности. При наличии икры или молоки их оставляют внутри тушки. После того, как тушку наваги выпотрошили, ее нужно промыть под холодной проточной водой. | |
| **Налим** | Не чистят, а сразу снимают кожу. Чтобы **снять кожу с налима**, нужно надрезать кожицу под головой, продеть иголкой веревочку сквозь глаза, завязать веревочку, рыбу подвесить. Отогнуть ножом кожицу под головой, руками стянуть ее с целого налима. Чтобы было легче это сделать, нужно взять на пальцы щепотку соли. | После снятия кожи разрезают брюшко, удаляют внутренности и плавники и отрезают голову. | |

| | | | |
|---|---|---|---|
| **Окунь** | Начинают с удаления жесткого спинного плавника. Плавник вырывают по направлению к голове, предварительно надрезав мякоть с обеих сторон от него.<br>Для ослабления связи чешуи с кожей окуня растягивают: берут одной рукой за голову, другой - за хвост и с усилием тянут в разные стороны, пока не послышится хруст. Затем остригают плавники и кончиком ножа прочерчивают на боках поперечные, чуть наискось бороздки;<br>**Способ чистки 1**: кладут тушку на дощечку или чурбачок, прижимают вилкой хвост и сгребают чешую ножом или теркой по направлению от хвоста к голове.<br>**Способ чистки 2**: Чистят окуня и в руке: берут поудобней и кончиком ножа быстро-быстро чиркают наискось и поперек тела, слегка его при этом изгибая.<br>**Способ чистки 3**: вставить окуню в рот палочку толщиной в мизинец и действовать теркой или рыбочисткой.<br>Там, где нежелателен разброс чешуи, рыбу чистят в просторном полиэтиленовом мешке.<br>**Подход 2**: опустить на несколько секунд (3-30) в кипящую воду - чешуя потом снимется свободно. Недостаток - преждевременное нагревание<br>**Подход 3**: окуней **подмораживают в морозилке** (замороженный окунь обрабатывается легче). Затем острым ножом от головы к хвосту по хребту срезают полоску кожи вместе со спинными плавниками, отрезают хвост и сразу за головой делают поперечный разрез до середины тушки. Ножом поддевается и сдирается кожа сначала с одной, затем с другой стороны. | Также, как плотву (см. ниже) | Конечный продукт - окуневое филе, готовое к дальнейшей кулинарной обработке, а из голов и шкуры варится отличная уха. |

| | | | |
|---|---|---|---|
| **Палтус** | Снимают кожу с темной (глазной) стороны тела рыбы. Потрошат, затем соскабливают чешую со светлой стороны рыбы и обрезают плавники. | Предварительно (до чистки светлой стороны) косым срезом отделяют голову, одновременно вскрывая брюшко для удаления внутренностей. | |
| **Плотва** и другие карповые | легко очищаются от чешуи, причем не только ножом, но даже рукой. | Сделав продольный разрез на брюшке от головы до подхвостового плавника, осторожно вынимают печень с желчным пузырем. Если желчный пузырь будет поврежден, то части рыбы, на которые попала разлившаяся желчь, следует вырезать или немедленно натереть солью. Остальные внутренности и жабры также вынимают, а пленку, покрывающую позвоночную кость, разрезают вдоль. После потрошения рыбу тщательно промывают в холодной, несколько раз сменяемой воде и счищают кровь с позвоночной кости. | |
| **Сазан** | Также, как плотву | Отрезают голову и, не разрезая брюшка, удаляют внутренности, а из головы — жабры. | Промывают в холодной воде и нарезают поперек на порционные куски. |

| | | | |
|---|---|---|---|
| **Сельдь** | Чешую надо очистить ножом, делая это осторожно, чтобы не прорезать кожицы | Как плотву | |
| **Скумбрия** | Мороженную рыбу **не оттаивают**, так как в мороженом виде ее легче обрабатывать | Большим и указательным пальцами взять жабры с одной стороны головы и резким движением их оторвать, при этом вместе с жабрами удаляется и часть внутренностей. Затем острым ножом разрезать вдоль брюшко, раскрыть и тщательно вычистить. Промыть в большом количестве воды и замочить в холодной воде на 10 минут. Голову отрезать не надо, после запекания или жарки она будет мягкой и вкусной. | |
| **Сом** | Не чистить, а сразу удалять грубую кожу. Обычно так делают, если хотят приготовить блюдо из фарша. Для этого вокруг головы делают кольцевой надрез.<br>**Способ 1**: специальными щипцами или плоскогубцами стягивают кожу в виде "чулка".<br>**Способ 2**: кожу сдирают, захватив ее пальцами (через сухую салфетку или предварительно опустив пальцы в соль, чтобы не скользили).<br>**Способ 3**: - разделить уже очищенную рыбу вдоль позвоночника на два филе и потом срезать ножом мякоть с кожи. | После снятия кожи разрезают брюшко, удаляют внутренности и плавники и отрезают голову. | |

| | | | |
|---|---|---|---|
| **Ставрида** | Чистят либо специальным скребком, либо теркой под **несильной струёй холодной воды.** Удобно также пользоваться при обработке специальными рыбочистками. Такую рыбу рекомендуется перед очисткой погружать на несколько секунд в кипящую воду.<br>Мороженную рыбу **не оттаивают**, так как в мороженом виде ее легче обрабатывать | | |
| **Стерлядь** | | Потрошится через брюшко; чтобы вынуть затем **визигу**, находящуюся у позвоночнаго столба. Для этого нужно сделать разрез около хвоста и посредством иглы осторожно вытащить ее. В случае, если оборвется, делать другой разрез, но уже повыше, вымыть затем в холодной воде, вытереть полотенцем досуха. | Промытую рыбу разрезают на куски, начиная с головы. Сначала надо разрезать мякоть сверху, до кости, потом легким ударом ножа разрубить позвоночную кость и разрезать мясо нижней части рыбы. Рыбу (весом 1 1/2 кг и больше) сначала надо разрезать на две половины.<br><br>Делают это следующим способом. Вдоль спинки, от головы до хвоста, по позвоночной кости подрезают мясо до самых ребер, затем отделяют филе. Каждую половину рыбы следует разрезать на куски поперек; при этом одни куски получатся с костью, другие без кости |

| | | | |
|---|---|---|---|
| **Судак** | Начинают с удаления жесткого спинного плавника. Плавник вырывают по направлению к голове, предварительно надрезав мякоть с обеих сторон от него.<br>Чистят также, как окуня | Сделав продольный разрез на брюшке от головы до подхвостового плавника, осторожно вынимают печень с желчным пузырем. Если желчный пузырь будет поврежден, то части рыбы, на которые попала разлившаяся желчь, следует вырезать или немедленно натереть солью. Остальные внутренности и жабры также вынимают, а пленку, покрывающую позвоночную кость, разрезают вдоль. После потрошения рыбу тщательно промывают в холодной, несколько раз сменяемой воде и счищают кровь с позвоночной кости. | |
| **Таймень** | Снять чешую обычным способом | | Отрезать плавники и извлечь жабры. Отрезать голову и хвост.<br>**Для засолки**: взять длинный острый нож, и аккуратно пропустить лезвие под ребрышки от головы до хвоста, отделяя тешу от костей. Сначала с одной стороны, потом с другой. После чего также аккуратно отделить балык |

| | | | |
|---|---|---|---|
| **Толстолобик** | Также, как плотву | Отрезают голову и, не разрезая брюшка, удаляют внутренности, а из головы — жабры. | Промывают в холодной воде и нарезают поперек на порционные куски. |
| **Угорь** | **Подход 1** – также, как сома<br><br>**Подход 2**: его не чистят, а моют в подсоленной воде или тщательно протирают солью. Елена Молоховец пишет: «Если же угорь предназначается быть маринованным, то кожу лучше не сдирать, так как под кожей находится самый вкусный жир, а просто вытереть песком, вымыть, выпотрошить, опять перемыть.» | После снятия кожи разрезают брюшко, удаляют внутренности и плавники и отрезают голову. | |
| **Форель** | Также, как плотву | Как плотву. Вычистить кровь около позвоночника | |

| | | | |
|---|---|---|---|
| **Щука** | Соскоблить в воде чешую. | **Способ1**: выпотрошить сквозь вырезанные жабры<br><br>**Способ 2**: Сделав продольный разрез на брюшке от головы до подхвостового плавника, осторожно вынимают печень с желчным пузырем. Если желчный пузырь будет поврежден, то части рыбы, на которые попала разлившаяся желчь, следует вырезать или немедленно натереть солью. Остальные внутренности и жабры также вынимают, а пленку, покрывающую позвоночную кость, разрезают вдоль. После потрошения рыбу тщательно промывают в холодной, несколько раз сменяемой воде и счищают кровь с позвоночной кости. | Если нужна кожа – снять, как чулок. |

## 2.4. Избавление от запаха

Специфический запах **трески или иной морской рыбы** исчезнет, если подержать ее в растворе уксуса (2 столовые ложки на 1 л воды) или протереть разрезанным лимоном. У камбалы, кроме того, нужно снять кожу с темной стороны тушки. Если рыба предназначена для отваривания, можно вместо этого влить в кастрюлю свежего молока.

Чтобы избавиться от неприятного запаха рыбы, потрошеную рыбу можно залить на 3 часа раствором уксуса с 3 лавровыми листьями или с нарезанным луком. Также можно натереть рыбу лимоном.

Чтобы рыба **не пахла тиной**, ее промывают в очень крепком холодном растворе соли (отдельные знатоки советуют добавить также соды) или натирают черным перцем и укропом, а через 20 минут моют и готовят, используя укроп.

Свежая рыба (особенно щука) не будет отдавать болотом, если положить в воду с рыбой два-три раскаленных березовых уголька.

Избавиться от запаха тины можно еще и так: рыбу очистить, помыть, нарезать кусочками, уложить в эмалированную посуду, посыпать мелко накрошенным лавровым листом, залить чуть теплой водой и оставить на 1 час под крышкой. Перед варкой или жареньем воду слить, рыбу не ополаскивать.

Есть несколько способов избавления от **неприятного запаха в морской рыбе**. 1. Взять морскую рыбу и очистить ее от чешуи. Тканевую салфетку или просто кусок ткани смочить уксусом и завернуть в нее рыбу. В таком состоянии рыба должна находиться в течение 2–3 часов. Причем, размораживать ее нужно не быстро, а постепенно. 2. Варить такую рыбу нужно в кастрюле с лавровым листом и горошинками душистого перца. Дополнительно к этому можно тряпочку, смоченную в уксусе, обмотать вокруг крышки кастрюли изнутри.

**Старинный способ** избавления от тинного запаха, описанный Еленой Молоховец: «Чтобы исправить вкус карпа, словленнаго в пруде, надо, прежде чем заколоть его, дать ему втянуть в себя крепкаго уксуса».

Для уничтожения **при варке** специфического запаха **трески, камбалы, щуки, сома**, прибавляют кроме кореньев, лука и специй на каждый литр воды 0,5 стакана огуречного рассола.

Некоторые породы рыб обладают сильным специфическим запахом. Чтобы избавиться от этого запаха **при варке или тушении рыбы**, добавьте в кастрюлю немного **молока**, как это

принято у народов Севера. Запах исчезнет, а рыба станет нежнее и приятнее на вкус.

Ниже приведены способы избавления от запаха, применяемые к конкретным видам рыб.

**Щуку**, чтобы она не отдавала запахом болота, следует вымыть в холодной, хорошо просоленной воде. Если рыба пахнет тиной, ее также опускают в крепкий холодный раствор соли и тогда неприятный запах исчезает. Если же готовится отварная щука, то количество пряностей должно быть значительно увеличено, так как этой рыбе часто бывает присущ неприятный привкус.

**Карась и линь** пахнут тиной. Чтобы удалить этот запах, надо опустить их на полчаса в соляной холодный раствор. Затем промыть рыбу в проточной воде.

Мякоть у **линя** очень вкусная и нежная, но с легким привкусом ила. Чтобы избавиться от него, рыбу отваривают с различными пряностями. В старые времена для улучшения вкуса живых линей выдерживали в проточной воде 12–14 часов.

Нож, которым чистили **селедку**, надо протереть морковкой или картофелиной и запах исчезнет.

Неприятный запах тины исчезнет, если рыбу промыть в холодном растворе соли.

Другая проблема – **удаление запаха рыбы с посуды**. Неприятный запах рыбы с рук и с **посуды** можно удалить, вымыв их водой с уксусом (ложка уксуса на 2 л воды). Если посуда сохраняет запах рыбы, ее следует промыть раствором теплой воды и уксуса (1 столовая ложка уксуса на 2 л воды).

Запах рыбы с деревянной разделочной доски можно удалить, натерев её кусочком лимона **до разделки рыбы!** Дерево, как абсорбент, впитывает первичный запах. После разделки рыбы останется только вымыть доску.

Неприятный запах на ножах, которым вы шинковали лук или разделывали рыбу, исчезнет, если потереть лезвия нагретой солью, лимонной корочкой или заваркой чая.

Вилки и ножи также не будут пахнуть рыбой, если потереть их свежей коркой лимона или смазать растительным или сливочным маслом.

Посуду из-под рыбных блюд прежде нужно протереть бумажной салфеткой, ополоснуть холодной водой, а затем вымыть теплой водой с мылом, уксусом или сухой горчицей.

Рыбный запах **в холодильнике** или кастрюле можно

устранить средствами бытовой химии, которые поглощают из воздуха пахучие вещества. Их ставят в закрытые объемы – холодильник или кастрюлю на несколько дней.

# 3. Рыбные закуски

# 3.1. Вяленая рыба

## 3.1.1. Выбор рыбы

По свидетельству бывалых рыбаков, «делать таранку» (то есть просто вялить) можно не только из **плотвы-тарани,** но и из любой другой рыбы. Знатоки утверждают, что наилучшим вкусом в вяленом виде отличаются **вобла, тарань, плотва, густера, подлещик, чехонь, уклея, язь, окунь, щука, карп, мойва, скумбрия.** Другие советуют вялить **красноперку, щуку, судака, леща**. Оптимисты утверждают, что для вяления годятся все виды рыб, **кроме налима, сома**. Считается, что чем жирнее рыба, тем в большей степени от вяления она приобретает новые ценные качества.

## 3.1.2. Время для заготовки

Специалисты считают, что рыбу лучше вялить **весной**, в прохладную и сухую погоду. Летом это делать не рекомендуется из-за того, что рыбий жир быстро становится прогорклым.

## 3.1.3. Подготовка рыбы

Существует мнение, что свежепойманную рыбу сразу же обрабатывать для вяления не следует. Вначале рыбу выдерживают 2–3 часа в прохладном месте в кучке, вперемешку с травой (лучше крапивой), затем подготавливают для посола.

Рыбу весом до полукилограмма можно солить и **непотрошеной.** При этом подкожный жир и жир внутренностей рыбы во время вяления пропитывают мясо, и рыба становится намного вкуснее. В то же время не рекомендуется готовить вяленую рыбу непотрошеной **в летнее время**, так как большинство растительноядных рыб в этот период питается зеленью, которая в брюшной полости быстро разлагается и придает мясу горький привкус и неприятный запах. Кроме того, многие растительноядные рыбы поражены паразитами. У более крупной рыбы внутренности удаляют. Если обнаруживается икра, то ее закладывают обратно в брюхо.

## 3.1.4. Посол рыбы для вяления

### 3.1.4.1. Засол

Для посола лучше всего использовать соль крупного помола. Мелкая соль может «обжечь» рыбу – образовать корочку, через которую рассолу не удастся проникнуть в мясо. Утверждают, что рыба приобретает более нежный вкус, если в соль добавить **сахарный песок** (на 1 кг соли столовую ложку сахара).

#### 3.1.4.2. Посуда

Для засолки рыбы по **мокрому способу** подходит эмалированная посуда, кадки, плотные ящики, емкости из нержавеющей стали. **Не годятся оцинкованные тазы и ведра, пластмассовые емкости для технических нужд.** На рыбалке рыбу можно солить и в полиэтиленовых мешках, зарыв их в землю. Горловину оставляют открытой, положив сверху гнет.

При **сухом посоле** используют **корзины, деревянные ящики или емкости с отверстием в дне, на дно которых** стелят чистую холщовую тряпку или мешковину. В этом случае образующаяся жидкость вытекает через щели. Рассказывают, что в походных условиях пересыпанную солью рыбу набивают в хлопчатобумажные мешки, которые зарывают в землю (где-то на метр).

Часто на рыбу кладут гнет – кружок, сбитый из досок или выпиленный из цельного куска дерева. Специалисты рекомендуют использовать из **липу или осину** (кружок из дерева этих пород не выделяет смоляных или дубильных веществ и не деформируется в рассоле). Специалисты утверждают, что он необходим, так как препятствует образованию воздушных полостей, в которых могут развиваться гнилостные бактерии, и, кроме того, делает мякоть рыбы более плотной.

#### 3.1.4.3. Вымачивание

По утверждению некоторых знатоков, рыба должна отмачиваться **столько времени, сколько находилась в рассоле**. Отмачивают рыбу в проточной воде или свежей прохладной воде, которую часто меняют.

На сайте «Сталкера» вы найдете более 50 рецептов вяления для 12 видов рыб.

### 3.1.5. Вяление

#### 3.1.5.1. Способ подвешивания

Самое крупное расхождение в технологии сушки рыбы состоит в том, как вешать рыбу: за хвост или за голову. Есть специалисты, которые считают, что лучше головой вниз. При таком положении **влага вытекает через рот**, и рыба быстрее и равномернее сохнет. Другое объяснение – в этом случае содержимое желудка будет вытекать через ротовую полость и мясо пропитываться им не будет. Другие же считают, что вешать за хвост – «последнее дело», так как при такой технологии из рыбы во время сушки **уходит жир**. В таком случае рыбу вешают сквозь **глазные отверстия**, внутренний жир в этом случае впитывается в мясо и легкая желчная горечь придает готовому продукту своеобразный вкус, который особо импонирует любителям пива.

Лучше всего вялить рыбу на крючках из нержавеющей проволоки. Чаще же всего рыбу через глазницы нанизывают на проволоку или шнур. Чтобы тушки не перемещались по шнуру и не соприкасались друг с другом, шнур продевают через глазницы дважды. Бывалые рыбаки нанизывают этим способом рыбу на отрезки шнуров гирляндой (по 5 штук), и развешивают на натянутой проволоке. На ветру рыбьи гирлянды покачиваются, и тушки крутятся вокруг шнуров. Тем самым, как объясняют рыбаки, рыба провяливается быстрее.

С этой же целью обычно в брюхо вставляют палочки-распорки. Перед вывешиванием жаберные крышки **открывают и чуть заламывают**. В этом случае жабры быстро подсыхают.

### 3.1.5.2. Место для вяления

Развешивать рыбу для сушки необходимо в тени на ветру. Можно немного подержать ее на солнце, чтоб быстрее обсохла, но потом все равно поместить в тень. Большинство специалистов советуют избегать прямых солнечных лучей. Они указывают, что очень хорошо подходят чердаки деревянных домов.

Относительно **времени** вывешивания рыбы существуют разногласия. Одни рыбаки считают, что развешивать рыбу лучше **с вечера**, тогда за ночь верхний слой подсохнет и будет меньше проблем с мухами. Они утверждают, что **если таранка сохнет в сырую и дождливую погоду, она от этого становится только вкуснее (**правда, сохнет дольше). Оппоненты же утверждают, что на ночь рыбу желательно убирать или чем-нибудь накрывать, т. к. при перепаде температур она увлажняется и **теряет свои вкусовые качества**.

Если вы вялите рыбу зимой, то лучше всего развесить ее на кухне вблизи газовой или электрической плиты.

### 3.1.5.3. Температура вяления

Наилучшей для вяления рыбы считается температура 18–20 С.

### 3.1.5.4. Способы борьбы с мухами

Перед вывешиванием некоторые рыбаки ополаскивают, а другие минут десять выдерживают рыбу в растворе уксуса (рекомендуются различные концентрации: 3 %; на ведро воды 50 г уксусной эссенции; на ведро воды 6 ст. л. эссенции). Уксус, как утверждают знатоки, отпугивает мух. Правда, при этом страдает вкус рыбы.

Противники этого метода смазывают головы рыб подсолнечным маслом. Можно также обильно натереть рыбу чесноком.

Если мухи появились, то для защиты от них необходим марлевый полог с горловиной, которую после развешивания надо завязать. Марлю можно сбрызнуть уксусом или воспользоваться «мазью» от мух.

**Мазь от мух**

На 1 объем уксуса берется 3 объема подсолнечного масла, перемешивается и этим составом смазывается развешенная рыба. Мухи на масло не садятся, если какая-нибудь все же сядет, яйца она не отложит.

### 3.1.5.5. Проверка качества

Хорошо провяленная рыба не имеет выступившей на поверхности соли, структура ее хорошо просматривается на просвет.

Если рыба пересохла, ее заворачивают в обильно смоченную водой ткань и выставляют на ночь в прохладное место.

## 3.1.6. Хранение вяленой рыбы

По утверждению знатоков, вяленая рыба после сушки на воздухе должна некоторое время (от трех недель до месяца) **созревать**.

Хранить ее лучше **в тканевом мешке** в прохладном продуваемом месте. Советуют также готовую рыбу хранить в корзине, оберегая от солнечных лучей.

В квартире вяленую рыбу можно хранить на нижней полке

кухонного шкафа, завернув в целлофан, пергамент, фольгу или вложив в полиэтиленовый пакет.

## 3.2. Соленая рыба

### 3.2.1.Выбор рыбы

Для солки используют **леща, жереха, щуку, окуня, судака** и др. рыбу. Солёная рыба высокого качества получается только из тех видов рыб, которые способны «созревать» (из морской рыбы это, преимущественно, сельдь, нототения, скумбрия или макрель, палтус и зубатка, треска, пикша, сайда, морской окунь, чавыча, кета, горбуша). Высококачественная, полностью просоленная рыба имеет плотное мясо с равномерной окраской и хорошим вкусом, в больших артериях и в брюшной полости содержится запекшаяся кровь.

### 3.2.2. Какую соль использовать

Особенности соления. Самое главное, что нужно знать, это то, что использовать можно только каменную соль и ни в коем случае не йодированную. Это важно запомнить. Соление рыбы это один из самых надежных способов консервирования рыбы, дающий возможность ее длительного хранения. Причем, каменная соль имеет природное происхождение, к тому же она недорогая. Использование йодированной соли приводит к тому, что рыба быстро портится, протухает. Вы спросите, почему? Догадаться нетрудно. Наличие йода в соли приводит к тому, что кожа рыбы и находящийся под ней слой мякоти получают от йода ожоги. Это влечет за собой мгновенное повышение температуры тушки рыбы, и, как следствие, рыба очень быстро портится (тухнет).

Также подчеркнем важный момент в солении рыбы: необходимо пользоваться солью только крупного помола. Из-за того, что применение соли мелкого помола не позволяет глубоко просолиться рыбе, использовать ее при посоле не допускается. Особенность состоит в том, что при посоле мелкой солью верхний слой мякоти рыбы, который находится под кожей, просаливается быстро, но вода из рыбы полностью не впитывается в соль (рыба вся не обезвоживается) и результат плачевный. Как правило, начинается процесс гниения, и, если солили большое количество рыбы, то вся партия будет безвозвратно испорчена. Соль мелкого помола применяют в исключительных случаях. И таким исключением является соление лишь такой рыбы, как елец или уклейка. Малые размеры и вес, которые имеют эти рыбки, дают

им возможность просолиться полностью.

**Подготовка рыбы**

**Рыбу весом до полукилограмма** можно солить непотрошеной, у более крупной рыбы удаляют внутренности.

**Перед посолом рыбу** моют и разрезают от головы до хвоста, затем извлекают внутренности. После этого тушку натирают солью снаружи и внутри, набивают соль в жабры. Подготовленную таким образом **рыбу укладывают** рядками в бочонок брюшком вверх и пересыпают солью.

На 1 килограмм рыбы необходимо 150–200 граммов **соли**.

**Продолжительность посола** в охлаждаемом помещении от 10 до 15 суток.

## 3.2.3. Особенности сухого посола

Важно знать, что для сухого посола применяются как эмалированные емкости, так и емкости из нержавеющей, и, естественно, пищевой стали. Не забывайте и о том, что при сухом посоле не допускается попадание прямых солнечных лучей в место засола. Выполнение данного требования обязательно. При посоле нужно учитывать и другие не менее важные следующие моменты.

Рыба должна быть потрошеной. Укладывают рыбу рядами и солят, причем солью пересыпают каждый последующий ряд. Если рыба солится крупная, то в нее соль дополнительно кладется. Сначала – внутрь очищенного брюшка и, помимо того, в голову, туда, где до этого находились жабры. В общем случае при солении рыбы, вес которой превышает 300–500 г, каждую рыбку натирают солью, причем это делается в направлении, обратном росту чешуи, т. е. от хвоста к голове. И, как было ранее замечено, помимо выполнения данной процедуры, каждый слой, все равно, еще пересыпается солью.

На сайте «Сталкера» вы найдете 190 рецептов посола для 24 видов рыбы.

## 3.2.3. Гнет

Гнет – это груз, который кладут на предназначенную для соления рыбу сверху. Назначение груза – выдавить из пустых пространств в рыбных брюшках имеющийся там воздух (образовавшийся после удаления внутренностей). Кроме этого, такая процедура способствует тому, что мякоть не становится рыхлой, а наоборот, уплотняется.

Перед тем как положить гнет, верхний слой рыбы закрывают

крышкой. Форма крышки (ее еще называют подставкой) повторяет контур заполненной емкости и должна подходить ей по размерам. Крышка может быть выполнена из нержавеющей стали, из фарфора, сбита из деревянных дощечек. Даже булыжник можно использовать в качестве гнета. Крышка не должна мешать выходу сока, выделяемого при просаливании рыбы. Поэтому, если зазор между крышкой и боковыми стенками емкости составляет менее 2 см, то в крышке необходимо насверлить несколько отверстий.

Рыбу для соления нужно уложить в емкости так, чтобы усилие гнета на крышку, а значит и на всю массу рыбы, равномерно распределялось по всей поверхности рыбы. Следовательно, форма гнета должна быть обязательно плоской и только плоской. Именно эта форма позволяет выполнить главное условие равномерного распределения силы давления на рыбу.

### 3.2.4. Проверка качества засола

Чтобы определить правильность засолки рыбы, нужно обратить внимание на ее внешний вид. Судить о правильности засолки рыбы можно по таким признакам, как исходящий от рыбы запах, изменившиеся форма и цвет глаз, а также цвет плавников и чешуи. Вот признаки рыбы, засоленной правильно: во-первых, у рыбы глаза будут запавшие и светлее обычного, во-вторых, плавники и чешуя выглядят побелевшими, и, в-третьих, от рыбы исходит своеобразный и приятный аромат смеси пряностей и запаха самой рыбы. После окончания процесса соления рыба моется. Предварительно рыбу очищают от излишков соли, оставшихся после засола на ее поверхности.

Есть несколько признаков, по которым можно судить о том, **не испортилась ли рыба во время соления.** Первое, на что нужно обратить внимание, это то, что должны быть твердыми все без исключения участки тела рыбы, даже ее желудок. Чтобы проверить, твердый ли желудок, на него просто нужно нажать пальцем. Если цвет рассола мутный и из него выделяются пузыри, да к тому же у рыбы в кишечнике есть воздух (при нажатии слышится хлюпанье) и отчетливо улавливается нехороший запах, то вывод однозначен – рыба испортилась. В пищу такую рыбу употреблять категорически запрещено.

Причины такого неудачного соления могут быть следующие.

Во-первых, вес уложенного сверху на рыбу гнета был меньше необходимого – это раз. Во-вторых, не было учтено правило, гласящее что гнет должен располагаться строго по центру крышки (подставки) с тем, чтобы нагрузка на все участки рыбы в

емкости была распределена равномерно, а рыба же должна была быть уложена плотными ровными рядами, равномерно (этому способствует укладка рыбы таким образом, когда хвост одной рыбки соседствует с головой другой рыбки. В таком порядке их и нужно укладывать, располагая спинками вверх).

К перечисленным недостаткам соления относится также неверно взятое количество соли, недостаточное, чтобы просолилась уложенная в емкость масса рыбы – неправильно рассчитана концентрация соли относительного веса рыбы.

Если при проверке (при надавливании) у некоторых экземпляров рыбы обнаружился воздух, но от самой рыбы не исходит неприятный запах, а рассол не поменял свой цвет и остался таким же чистым и незамутненным, то есть смысл поправить дело. В таких ситуациях данная рыба отбирается, ее снова солят отдельно от всей рыбной массы, накрывают крышкой и придавливают гнетом.

### 3.2.5. Подготовка к подаче

Обработка **соленой сельди** для подачи к столу начинается с того, что у соленой сельди вначале отрезают небольшой по толщине край брюшка. Затем по всей длине спины делают надрез на коже и снимают ее в направлении от головы к хвосту. После этого удаляют внутренности, не забывая вынуть из головы жабры. Затем отделяют голову и хвост, вынимают кости реберные, а также кость позвоночника. Затем сельдь нужно промыть под холодной водой.

В том случае, если сельдь попалась сухая либо сильно соленая, ее рекомендуется опустить в настой чая или в холодную кипяченую воду. Вымачивание в чае для соленой сельди лучшим образом сказывается на состоянии сельди, чем вымачивание ее в воде. Это происходит потому, что после вымачивания в чае мясо соленой сельди будет менее соленым, но в то же время оно не делается дряблым, как после вымачивания в воде. Этому способствует содержание в чае вяжущих или дубильных веществ.

Чтобы мясо сельди стало более сочным, ее желательно положить в молоко, наливая его в таком количестве, чтобы поверхность сельди полностью была закрыта молоком.

После разделывания сельди ее мякоть можно использовать не только целой, но и порезанной на порции в поперечном направлении.

Соленую рыбу сначала вымачивают в холодной воде в течение часа, потом чистят, отрезают голову, потрошат, моют и снова вымачивают 5–6 часов, меняя воду несколько раз.

Сухую, жесткую **соленую сельдь** вымачивают в холодной воде (2–3 л на 1 кг), меняя ее каждые 3–4 часа.

Сельдь крепкого посола иногда приходится вымачивать в течение двух дней. Закончив вымачивание, тушки разделывают и заливают молоком на 3–4 часа. Среднесоленую сельдь можно залить молоком и не вымачивая. На 1 кг филе расходуют примерно стакан молока. **Нежную и мягкую соленую сельдь** рекомендуется замачивать не в воде, а в крепком холодном настое чая: в воде мякоть становится дряблей, а в чае станет даже плотнее.

Если вымоченная сельдь получилась безвкусной, ее заливают 2–3 %-ным подсоленным столовым уксусом, на 2–3 часа ставят в холодильник, а потом уксус сливают.

Разделка: снять с сельди шкурку. Но до того предлагается срезать узкий край ее брюшка, и выполнить надрез по спинке по всей ее длине от головы к хвосту. После этого у имеющейся в наличии сельди следует снять шкурку (снимают кожу с селедочной тушки по направлению от головы к хвосту), удалить все внутренние части и отделить голову от туловища. Затем селедку лишают хвоста, вынимают ребрышки и позвоночник со всеми косточками, которые попадутся на пути. И не забудьте, что в голове сельди, как и у других рыб, естественно, имеются жабры. От них также необходимо избавиться, а затем промыть тушку.

# 3.3. Копченая рыба

## 3.3.1. Какую рыбу коптить

Копчение рыбы – наиболее трудоемкий процесс. Но если все-таки вы решили остановиться на нем, затраченные усилия не пропадут даром. Ведь при копчении рыба практически не теряет свой индивидуальный вкус. Для того, чтобы копченая рыба стала по-настоящему вкусной и ароматной, берут самую свежую, только что пойманную рыбу.

Из морских рыб в копченом виде бывают в продаже почти все тресковые – **треска, сайда, серебристый хек, пикша, мерлуза, мерланг**. Кроме того, коптят еще **камбалу, сельдь, скумбрию или макрель, морского окуня, палтуса, луфаря, саблю-рыбу** и др.

По мнению рыбаков, самой вкусной получается рыба:

**Горячее копчение**

Барабулька
Белуга
Морской окунь
Осетр
Салака
Севрюга
Сельдь
Скумбрия
Стерлядь
Треска

**Холодное копчение**

Белорыбица
Белуга
Кета
Кефаль
Морской окунь
Нототения
Нерка
Омуль
Осетр
Рыбец
Сельдь
Треска

## 3.3.2. Два способа копчения

Существует **два основных способа копчения** – холодное и горячее. Они отличаются друг от друга количеством затраченного времени, температурой дыма и конечным результатом.

**Горячее копчение** протекает быстрее (3–4 часа), но обработанная горячим способом рыба хранится всего 5–6 дней. На холодный способ уходит больше времени (1–3 суток), но зато и рыба после этого может храниться значительно дольше.

При горячем копчении температура дыма составляет 90–120 ˚С и поэтому рыба получается как будто вареной, холодное же копчение при температуре дыма 40 ˚С делает тушку плотной, рыба как бы вялится в дыму.

Трудно предусмотреть наиболее оптимальную технологию копчения. Но вот несколько рекомендаций.

Необходимо **тщательно готовить рыбу к горячему копчению** (потрошить, чистить, промывать, солить). После рассола рыбу необходимо **промыть и подвялить**.

Рыбу в одну закладку подбирают однокалиберную.

Размер закладки определяется объемом коптильни. В коптильне размером с небольшой ящик коптят мелочь, размером с бочку – среднюю рыбу, а в коптильном шкафу можно коптить крупную рыбу целиком.

В прохладном месте рыбу можно хранить 10–12 дней.

**При вертикальном креплении** рыбы возможно нежелательное падение рыбы на дно коптильни, особенно если копчение происходит при сильном паре и высокой температуре. Необходимо тщательнее крепить рыбу, а при падении своевременно удалять упавшую.

Крупную рыбу **при горизонтальном расположении в коптильне** лучше прорезать по хребту от брюшка к спинке и развернуть, сделав плоской (распластать). При вертикальном расположении достаточно между ребер вставить распорки из ольховых палочек.

### 3.3.3. Источники дыма

Вот как выглядит обобщенное мнение признанных экспертов об источниках дыма для копчения рыбы

| Тип растения | Вид | Материал | Назначение | Свойства |
|---|---|---|---|---|
| **Лесные деревья** | Ольха | Опилки | Основной материал | Сухая трухлявая ольха не горит |
| | Рябина | Опилки | Основной материал | |
| | Тополь | Опилки | Основной материал | |
| | Дуб | Щепа | Основной материал | |
| | Дуб | Сухие ветки | Отдушка | Для аромата |
| | Орех | Стружка | Отдушка | Насыщают рыбу сладковатым, пряным ароматом. |
| | Эвкалипт | Сухие ветки | Отдушка | _"_ |
| | Клен | Стружка | Отдушка | _"_ |
| **Фруктовые деревья** | Слива | Щепа | Основной материал | |
| | Груша | Опилки | Основной материал или отдушка | |
| | Яблоня | Опилки | Основной материал или отдушка | |
| | Вишня | Опилки | Основной материал или отдушка | Насыщают рыбу сладковатым, пряным ароматом. |
| **Кустарники** | Черная смородина | Сухие ветки | Отдушка | Для аромата |
| | Малина | Сухие ветки | Отдушка | Для аромата |
| | Ежевика | Сухие ветки | Отдушка | Для аромата |
| | Можжевельник | Сухие ветки | Отдушка | Для увеличения срока хранения рыбы |
| **Травы** | Полынь | - | Отдушка | Для придания рыбе специфического вкуса |
| | Шалфей | - | Отдушка | Для придания рыбе специфического вкуса |
| | Мята | - | Отдушка | Для аромата |

Несколько уточнений:

Для копчения следует использовать древесные стружки **разных пород дерева**. Подобное смешение придает рыбе самые необычные ароматы. Например**, ореховая, кленовая стружка и стружка** фруктовых деревьев насыщают рыбу сладковатым, пряным ароматом.

Чаще всего с учетом всех плюсов и минусов рекомендуют использовать для копчения рыбы **рябину и ольху**. Сухая трухлявая ольха, в отличие от стружек, не горит.

Применение древесных отходов таких фруктовых деревьев, как **слива, груша и яблоня**, как и ранее указанных, дает возможность рыбе пропитаться неповторимым и своеобразным запахом копчености, который оттеняет вкус и пробуждает (будоражит) аппетит. В перечисленных породах древесины присутствует небольшое количество смолистых веществ, которые особенно сильно выделяются во время нагревания. К тому же многие из деревьев помимо всего прочего обладают еще и бактерицидными свойствами.

Для отдушки, т. е. для добавления другого аромата, добавляют понемногу **ветки эвкалипта, либо дуба, черной смородины, малины, ежевики**. Но в любом случае, 3/4 от набора древесины для копчения должна составлять рябина или ольха.

Знатоки утверждают, что **от листьев и зеленых веток толку нет**.

А вот личное мнение кулинара – практика:

Лучшие **опилки – из фруктовых деревьев**, из **вишни**, на мой взгляд, немного получше. Я пользуюсь **дубовой и сливовой щепой**. На больших распиловочных предприятиях нет стружки одной породы дерева, а присутствуют **нежелательные для копчения сосна, берёза**. Правда, говорят, что берёзу для копчения можно использовать, но без коры. Я колю топориком **сухие дубовые и сливовые чурочки** по 5–7 см в длину и 1-3см толщиной и мельче. **Копчения на влажной щепе будут горчить**. К этой «смеси» из двух пород дерева я еще добавляю **сухие стволы малины**, предварительно измельчив. Эта заготовка хранится у меня в плотно закрывающейся металлической большой банке. Если дерево подгнившее или даже немного трухлое, ничего страшного в этом нет.

**Для одной загрузки коптильни достаточно две, три горсти опилок**, которые я загружаю в лоток. Кроме того, туда же в лоток поверх щепы добавляю **одну столовую ложку сахара, 10 шт. гвоздик, 10 шт. перца горошком, 2 лавровых листа и ветку мяты.**

При копчении в среднем около часа, через 30 мин **открываю коптильню** и смотрю степень закопченности (цвет) продуктов. Первое – при открывании лишняя влага быстрее удаляется с зоны копчения, второе – визуально можно наблюдать степень готовности. Если по истечении 40 мин дымовыделение почти прекратилось, опилок можно добавить, но нельзя «переборщить». В этом случае рыба будет иметь коричневый, темно-коричневый цвет и вкус будет горький. Цвет готовой рыбы должен быть золотистым, темно-золотистым. Так что, если вы будете каждые 30 мин заглядывать в коптильню (пока появится опыт), вреда не будет.

## 3.3.4. Виды и конструкция коптилен

Для приготовления копченой рыбы необходима коптильня. Можно использовать готовые коптильни, которые в большом количестве продаются в магазинах, а можно воспользоваться опытом, накопленным не одним поколением рыбаков, и сделать

коптильню самостоятельно. Но независимо от того, какую коптильню вы используете, необходимо помнить о наиболее распространенных **недостатках технологий домашнего копчения**:

• Коптильня **негерметична**. В коптильню попадает воздух, ольховые стружки сгорают, и вместо копченой рыба получается вареной в слабом дыму.

• Коптильня **мелкая**. Расстояние от рыбы до дна коптильни небольшое и рыба варится или горит быстрее, чем коптится.

• Коптильня **не обладает достаточным объемом**. При копчении рыба начинает выделять влагу и при малом внутреннем объеме коптильни рыба начинает вариться в пару.

Ниже приводятся описания наиболее распространенных видов коптилен.

ПРОСТАЯ КОПТИЛЬНЯ

Самый простой вариант коптильни – ведро с крышкой (не оцинкованное!) или ящик из нержавейки с крышкой и ручками для установки и снятия с огня. Внутри на расстоянии 3–4 см от дна размещается решетка. Решетки можно укрепить в несколько ярусов. На дно коптильни равномерно насыпаются стружки или опилки (2–3 горсти на ведро). На решетках размещается рыба, подготовленная к копчению (см. «Подготовка к копчению»). Коптильня накрывается крышкой и ставится на угли. Нужно следить за тем, чтобы крышка закрывалась плотно, но не герметично, так как необходимы щели для выхода дыма.

КОПТИЛЬНЯ БЕЗ КОПОТИ

В качестве «чудо-коптильни» используется гусятница, приобретенная в магазине. Крышка уплотняется ленточным асбестом с помощью прижимов. Через штуцерное отверстие копоть по резиновой трубке поступает в стеклянный сосуд (трехлитровая банка), наполненный водой, и далее либо в форточку, либо в воздуховод.

ПОЛЕВАЯ КОПТИЛЬНЯ

В овраге или на обрывистом берегу роется шурф глубиной 25–30 см. На дне нажигается слой углей, при этом одновременно прогреваются стенки коптильни, потом сверху насыпается слой опилок. На уровне 10–15 см от опилок втыкаются прутки толщиной примерно 1,5 см или кладется решетка для размещения рыбы. Рыба укладывается не плотно. Сверху (на расстоянии не меньше 10 см от рыбы) шурф накрывается куском брезента. Для того чтобы угли не задохнулись, следует оставить щель или приоткрывать полы брезента.

КОПЧЕНИЕ РЫБЫ В СПЕЦИАЛЬНО СООРУЖЕННОЙ ДЛЯ ЭТОГО ПЕЧИ

В плотном (желательно в глинистом) грунте крутого берега роется длинное (1,5–2 м) наклонное углубление (штольня). Там, где штольня выходит на поверхность земли, над ней устраивается «колосник»: на решетку из металлических прутков или можжевеловых палок укладывается ряд или два ряда небольших камней (колосник нужен для задержки пламени). Над колосником сооружается труба, достаточно широкая, чтобы в ней можно было разместить рыбу. Трубу делают из дерна, камней, других подручных средств. Хорошо для этой цели подходят старые деревянные или железные бочки без дна. Трубу сверху накрывают крышкой, отодвигая которую регулируют величину отверстия для выхода дыма. При этом нужно следить, чтобы рыба не прикасалась к стенкам и друг к другу. Перед подвешиванием каждую рыбку обвивают несколькими оборотами шпагата, чтобы она не развалилась во время копчения.

ХОЛОДНОЕ КОПЧЕНИЕ

ПОХОДНАЯ КОПТИЛЬНЯ ДЛЯ ХОЛОДНОГО КОПЧЕНИЯ

В овраге, на обрывистом берегу роется шурф глубиной 25–30 см и от него – канава (2–3 метра), которая служит дымоходом. Дымоход закрывается ветками, дерном и засыпается землей. Над выходом из него ставится каркас, обтянутый полиэтиленовой пленкой. Под пленкой развешивается рыба, перевязанная шпагатом. По низу пленка прижимается камнями. В верхней части делается вытяжная щель. В шурфе разводится костер. Шурф закрывается листом металла или куском брезента. Разумеется, в данном случае тоже следует предусмотреть щель для тяги. В полиэтиленовой будке должен стоять густой, чуть теплый (40 градусов) дым. Крупную и жирную рыбу подвешивают горизонтально, чтобы из нее не вытекал жир. Для этого очень удобны сетки, в которых продают овощи и фрукты.

ПОЛИЭТИЛЕНОВАЯ КОПТИЛЬНЯ

На ровной площадке в землю врывается каркас размером 1x1x1,7 м. Сверху на основание каркаса набиваются крест накрест две палки. Внутри развешивается рыба и насыпаются ровным слоем угли, сверху опилки, свежие ветки и трава. Каркас накрывается полиэтиленом. Через 1,5–2 часа полиэтилен снимается, для того чтобы рыба подсушилась и проветрилась. Во второй половине дня копчение повторяется. Крупную рыбу следует прокоптить и на следующий день по той же схеме, для мелкой и средней, как правило, достаточно двойного копчения.

МЕТАЛЛИЧЕСКАЯ КОПТИЛЬНЯ

Любая коптильня состоит из трех частей: дымокур, дымоход и коптильная камера.

Дымокур – это камера, где тлеют угли и образуется дым. Для

дымокура берется лист кровельного железа необходимого размера, который сгибается П-образно. Получается потолок и стенки дымокура. Из того же материала изготавливается и задняя стенка дымокура с заранее сделанным отверстием под дымоход. Очень хорошо иметь и переднюю стенку, ею можно регулировать тягу.

Дымоход делается из двух гофрированных труб для вытяжек. Эти трубы продаются в хозяйственных магазинах и на всяких «железных» базарах. Они из очень легкого белого сплава. По длине они сжаты до одного метра, а растянутые удлиняются до трех. Таких труб необходимо две, диаметром около 20 сантиметров. После использования их можно опять сжать. Необходимо также предусмотреть вставку из трубы (из того же кровельного железа) длиной не менее метра.

Коптильная камера – это четыре вбитых в землю кола, обтянутые и накрытые любым достаточно плотным материалом. Внутрь камеры («из-под пола») подводится дымоход. Для обтяжки советуем использовать нетканый материал «спанбонд». Внутри камеры укрепляются жерди, на которых развешивается рыба. Тяга регулируется отворачиванием покрывающей ткани. Щель должна располагаться с противоположной от дымохода стороны.

Дымокур не предназначен для нажигания углей, то есть открытого огня в нем разводить не следует. В дымокур помещаются горячие угли, которые засыпаются опилками или гнилушками. Таким образом, при определении размеров необходимо учитывать удобство работы и количество помещаемого в дымокур материала. Чем длиннее дымокур, тем на большем расстоянии будет остывать дым. А чем ниже температура дыма при холодном копчении, тем качественнее результат. Для размещения коптильни следует выбирать наклонный песчаный берег, переходящий в обрыв со слоем дерна. Задняя стенка дымокура должна быть несколько выше передней, а свободный конец дымохода должен выходить на горизонтальную площадку с дерном. Щели в конструкции замазываются глиной, чтобы при закапывании в них не засыпался песок. На верхней площадке по углам прямоугольника вкапываются колья, устраивается рама для подвески рыбы, которая обтягивается и накрывается материалом.

Самый ответственный момент – это начало копчения. Поэтому стоит позаботиться о том, чтобы топлива для поддержания дыма хватило для постоянной работы коптильни в первые 6–8 часов. В дальнейшем перерывы в копчении уже не так опасны. Однако с целью обеспечения хода копчения дым желательно, конечно, поддерживать. Чем дольше провисела рыба

в коптильне, тем лучше. Однако на третий-четвертый день ее уже спокойно можно складывать в сухой чистый джутовый мешок или в картонные посылочные ящики, перекладывая слои рыбы бумагой или чистым сухим сеном. Такие ящики удобны тем, что в сложенном виде занимают очень мало места, а как тара – воздухопроницаемы.

### 3.3.5. Подготовка рыбы к копчению

Перед тем как поместить рыбу в коптильную камеру, ее нужно как следует подготовить к копчению. Разные сорта рыбы готовятся по-разному. Следует также обращать внимание и на вес рыбы, а также на ее жирность. Например, **мелкую рыбу потрошить не нужно**.

ОКУНЬ, ЛОСОСЬ

Рыбу выпотрошить, но чешую не счищать – рыба получается сочнее, а снимается она потом легко вместе со шкуркой. Крупную рыбу – порезать, посолить в соленой воде в течение 15–30 мин в зависимости от концентрации соли. Внутрь рыбы можно положить 1–2 листа лаврушки, несколько горошин черного перца, лук, укроп. Если рыба коптится целиком, то брюшную полость следует развернуть или вставить в нее щепку-распорку.

ГНЕТУЩИЙ СПОСОБ

Гнетущий способ хорош как для мелкой рыбы, так и **для язя, голавля, карпа, судака, сома, щуки.**

Среднюю и крупную рыбу выпотрошить и сделать вдоль хребта продольные надрезы, чтобы она лучше просолилась. Затем рыбу посолить крупной солью и поставить под гнет: крупную – на 10–12, мелкую – на 8 часов. Образовавшийся тузлук слить, рыбу промыть в течение 1,5–2 часов, желательно в проточной воде.

СУХОЙ ЗАСОЛ В МЕШКАХ

При этом посоле рыбу нельзя мыть. Средняя и крупная рыба потрошится, у нее удаляется голова и позвоночник. Потрошенная рыба укладывается в мешки следующим образом: сначала слой крупной серой соли, потом слой рыбы до укладки обсыпанный солью, мякотью вниз, потом слой рыбы мякотью вверх, затем опять слой соли и так далее. При укладке необходимо уплотнять слои, для чего периодически встряхивать мешок. Мешок не следует наполнять больше, чем наполовину. Уложив рыбу, надо достаточно сильно закрутить горловину, что создаст дополнительное давление на рыбу. Мешок закапывается в песок, при этом песок надо хорошо уплотнить. В таком положении рыба любых размеров просаливается за сутки. Щука и мелочь – за 12 часов.

**Полезный совет** при копчении большой рыбы: её надо распластать и распереть палочками. Если рыба имеет нежное мясо, то ее нужно обернуть полотном или бумагой или облепить тестом.

**Холодное копчение** надо производить, смотря по роду имеющейся рыбы.

Для **форели, щуки, карпа, угря** достаточно четырех дней, а для **лососины** нужно три недели. Сельдь коптят в одни сутки. Если коптить давно посоленную сельдь, то прежде надо вынуть из нее икру и молоки, которые придают рыбе горький вкус, и вымочить в воде.

### 3.3.6. Специи

Некоторые знатоки советуют при копчении добавить к рыбе **пряности и зелень**. Например, можно внутрь освобожденного от внутренностей брюшка и на место жабр вложить немного веточек зелени, по желанию.

Масса рыбки и ее размеры определяют, какое количество зелени требуется. Кто-то добавляет **зелень чеснока или лука**, кто-то и то и другое вместе. Некоторым нравится **укроп и петрушка**, а кто-то их не признает. Опыт других рыболовов показывает, что использование при копчении рыбы небольшого количества **зелени горного сельдерея** придает особый и в то же время нежный аромат такой рыбе, как **щука и судак**.

Чтобы научиться получать при копчении рыбу с приятным, ни с чем не сравнимым ароматом, нужно пробовать подбор добавок в самых разных сочетаниях и пропорциях.

Что касается специй, то можно, как упоминалось выше, использовать такой набор для добавки в источники дыма:

одну столовую ложку сахара
10 шт. гвоздик,
10 шт. перца горошком,
2 лавровых листа.

### 3.3.7. Оценка готовности

**Готовность рыбы можно определить**, разломив одну из них. Если кровь вокруг хребта отсутствует, а кожа слегка отстает, значит, рыба готова.

### 3.3.8. Хранение

**Холодного копчения** рыбу можно хранить на нижней полке

кухонного шкафа, завернув в целлофан, пергамент, фольгу или вложив в полиэтиленовый пакет.

Рыбу **горячего копчения** лучше всего хранить при температуре, близкой к минусовой, но не замораживать. Для этого их надо класть на верхнюю полку холодильника.

Рыбу горячего копчения можно хранить 2–3 дня, не дольше, и только в холодильнике, так как это продукт скоропортящийся.

Нельзя оставлять копченую рыбу на свету: их жир легко окисляется, и еда приобретает неприятный привкус.

На сайте «Сталкера» представлено 150 различных рецептов копчения для 24 видов рыб.

# 3.4. Заливная рыба

## 3.4.1. Приготовление бульона

### 3.4.1.1. Осветление бульона

Самый важный показатель, который характеризует мастерство готовившего заливное – это приготовленное **прозрачное желе**. Если по каким-то причинам бульон получился немного мутным, его нужно осветлить. Для этого сваренный бульон необходимо охладить (обязательно охлаждают до 50 С) и осветлить одним из известных способов.

**Осветление взбитыми белками и яичной скорлупой**: взбейте в крепкую пену яичный белок и аккуратно вмешайте в бульон. Добавьте сюда же размятую яичную скорлупу. Поставьте на средний огонь и при постоянном помешивании доведите до кипения. Как только белок поднимется шапкой (время кипения составляет 5–10 минут), снимите кастрюлю с огня и отставьте на 10 минут. Повторите процедуру еще дважды. Затем бульон несколько раз процедите через сито, застеленное марлей, и охладите до комнатной температуры.

**Экспресс-способ**: влейте белок в охлажденный бульон, размешайте, нагрейте до кипения и подержите на слабом огне 15 минут. Затем дайте бульону отстояться и осторожно, не взбалтывая, процедите через салфетку.

**Осветление рыбьей икрой**: введите в охлажденный до 50 С бульон растертую рыбную **икру из рыбы, взятой для приготовления заливного**. После добавления растертой икры бульон нужно после тщательного перемешивания довести до кипения и поварить на небольшом огне до того момента, когда белок полностью свернётся. Время кипения составляет 5–10 минут. Процедите бульон, также как при осветлении белками.

**Осветление паюсной или зернистой икрой (старинный способ)**: 50 г икры **растереть в ступке**, постепенно добавляя по ложке холодной воды до получения тестообразной массы. Растертую икру развести стаканом холодной воды, добавить стакан горячей ухи и, размешав, влить в два приема в кастрюлю с горячим бульоном. После того как будет влита первая часть, бульон должен закипеть, и только тогда можно влить остальную часть оттяжки. При вторичном закипании бульона крышку с кастрюли снять и варить при слабом кипении 15–20 минут, затем снять с огня и дать постоять 10–15 минут, чтобы оттяжка осела на

дно кастрюли. После этого осторожно процедить.

При осветлении бульона нужно помнить одно важное правило – **осветлять бульон следует лишь после того, как в нем растворили желатин**, заранее положенный в воду для набухания.

### 3.4.2. Заливка

Оформление заливных блюд – трудоемкий процесс, для него нужны особые навыки и особое умение и мастерство.

Чтобы при приготовлении желе кусочки рыбы находились между слоями желе, нужно налить часть желе на дно формы и охладить его, то есть дождаться, чтобы застыло. После этого раскладывают порции рыбы, украшая их дольками лимона, звездочками из моркови, кружочками маслин, веточками укропа, петрушки и нарезанным зеленым луком. Затем с особой осторожностью вливают охлажденный **ланспик** (профессиональное название бульона для заливного), чтобы элементы украшения не отвалились от заливного и убирают заливное в холодильник. После того, как содержимое формы застынет, вылить оставшуюся часть охлажденного желе в форму, причем высота налитого слоя не должна превышать 1,5–2 см, и ставят для окончательного охлаждения.

На сайте «Сталкера» вы найдете около 100 различных рецептов заливного из 14 видов рыб.

### 3.4.3. Подача

Чтобы подать готовое заливное блюдо на стол, нужно выложить его из формы. Для этого берут емкость с горячей водой, затем буквально на несколько секунд опускают в нее до краёв форму с заливным, тут же накрывают форму тарелкой или блюдом и, перевернув вверх дном, слегка встряхивают. Эту процедуру выполняют непосредственно перед подачей на стол.

### 3.4.4. Хранение

При охлаждении заливного важно **не допустить его подмораживания**. Это требование связано с тем, что **растаявшие кристаллики льда, образовавшиеся на заливном, испортят весь внешний вид заливного блюда**. Поэтому заливную рыбу **нельзя хранить при минусовой температуре.**

Заливные блюда можно готовить заранее. Один-два дня они прекрасно проведут в холодильнике, не теряя свежести и аромата.

# 3.5. Икра

## 3.5.1. Выбор рыбы

Икру можно готовить как из морской (**лосось, горбуша, осетр**), так и из речной рыбы (**карп, форель, окунь, сазан, сиг, щука, судак, лещ, корюшка, плотва, ерш, карась**).

Есть некоторые ограничения: и**кра Усача ядовита** и использованию не подлежит. Карповая икра настолько мелкая, что засолить ее достаточно трудно, хотя и возможно.

**Интересно, что Елена Молоховец в своей книге (1901 г.) указывала: «Икра щуки** считается вредною и потому советуют ее выбрасывать». С другой стороны, янтарная или «купеческая» щучья икра всегда была дорогостоящим лакомством, вкушаемым, в основном, гурманами с тугим кошелем. Сегодня о старом предрассудке уже не вспоминают.

Если вы хотите отведать и приготовить самостоятельно настоящую **красную икру**, то покупайте непотрошеную горбушу. В одной из нескольких горбуш, как правило, встречается икра, причем количество икры в ней будет сопоставимо с объемом купленной в магазине средних размеров баночки весом 200–250 гр… Таким образом, вы не только приобретете рыбу, но еще и останетесь с очень приличным бонусом, который будет по стоимости едва ли не дороже купленной рыбы.

## 3.5.2. Очистка

Перед посолом любую икру следует **очистить**. Начинается очистка с разрезания **ястыка** – икряного мешочка, вынутого из рыбы. Как правило, перед очисткой икру обрабатывают горячей водой. Икру речной рыбы дважды ошпаривают кипятком **для уничтожения возможных паразитов.** Если икра пахнет тиной, то при обработке горячей водой **улетучивается тинный запах**. Гурманы уверяют, что при обработке горячей водой икринки становятся более водянистыми и при поедании (особенно это заметно у крупной икры) икринки лопаются между зубами и выплескивается вкуснейший соленый сок.

Существуют исключения. Так, по свидетельству профессионалов, для посола **форелевой икры** следует использовать только кипяченую воду и только **комнатной температуры**.

Далее нужно использовать один из многих известных

способов очистки. Вот описание некоторых из них:

**– Очистка вилкой:** пленку от икряных мешков можно удалить, просто размешивая икру вилкой.

**– Очистка миксером**: вываливаем икру в посуду, заливаем чуть остывшим кипятком. Далее берем миксер с венчиком и хорошенько взбиваем. Вся плёнка останется на венчике миксера, при этом икра остается целой. Промываем икру под холодной водой и удаляем мелкие пленки, которые поднимаются к поверхности воды. Промывать нужно очень хорошо, минимум 10–15 раз.

– **Очистка марлей**: Берется марля в два слоя. На марлю выкладываем икру, готовим две глубокие тарелки. В одну наливаем кипяток, в другую – холодную воду. Края марли защипываем руками и опускаем в кипяток на 1 минуту, постоянно мешая марлю в воде. Через минуту опускаем в холодную воду. Пленочка становится вареной. Одна часть икры сама отлетела от пленки и осталась в марле. Ну а с другой частью придется немного повозиться. Берем мешочек с икрой и аккуратно ногтем поддеваем икринки (стараясь их не взрывать). Руки время от времени ополаскиваем водой, поскольку они становятся жирными, что затрудняет процесс.

**– Способ очистки икры речной рыбы в дуршлаге**: мешочки с икрой разрываются на куски величиной 1–2 см и складируются в дуршлаг. Размер отверстий дуршлага – не менее 3-х мм, он устанавливается на ёмкости (кастрюля от 2,5 л). Желательно, чтобы используемая посуда не была алюминиевой. Во вторую ёмкость такого же объёма, как и первая, нальём кипячёной, остывшей воды (можно, схалтурив, налить и из-под крана, но это вкус слегка подпортит – проверено). Теперь льём воду из ёмкости на лежащую горкой в дуршлаге икру и активно помешиваем ее сдвоенными вилками или ручной взбивалкой. Увлекаемые потоком воды, икринки отделяются от плёнок и через отверстия попадают на дно стоящей под дуршлагом кастрюли, не все, конечно. Потому, вылив всю воду из кастрюли, переставляем на неё, опустевшую уже, дуршлаг и повторяем операцию с выливанием воды и помешиванием. Тяжёлые икринки оседают на дне кастрюль, при переливании воды не следует допускать попадания икринок из кастрюль опять в дуршлаг. Повторяя переливания-помешивания, добиваемся практически полного отделения икринок от плёнок, которые, в конце концов, все останутся в дуршлаге – количество итераций зависит от спелости икры и уж точно составляет не менее 4-х.

**– Очистка в мелком сите**: (на промышленных предприятиях такое сито называется «бархотка»): Икра протирается через

мелкое пластмассовое сито.

По свидетельству бывалых рыбаков, соскребать икру ножом с пленки не рекомендуется, поскольку треть, а в неумелых руках и половина икры лопается и приходит в негодность.

### 3.5.3. Посол

Самой вкусной получается **малосольная икра**, но и хранить ее долго нельзя.

Очищенную и подготовленную икру нужно залить специальным **концентрированным раствором соли** (такой раствор называется «тузлук» или «рапа»). Вот несколько рецептов такого раствора:

1. Готовится раствор из расчета 120 г соли на 150 г воды. Вода при этом должна быть кипяченой и довольно горячей. Ее температура должна быть в пределах 60–80 °С.

Готовится насыщенный соленый раствор, чтобы **опущенная в него среднего размера очищенная картофелина всплывала**. Положить в раствор лавровый лист, перец горошком и вскипятить.

Чтобы в икре лососевых сохранился ее красивый красный цвет, знатоки добавляют при посоле обычно **калийную селитру**.

На сайте «Сталкера» вы найдете более 50 рецептов блюд из икры. Вы узнаете, как можно делать не только икру соленую, но и маринованную, запеченную, жареную, вареную, вяленую и т. п.

### 3.5.4. Хранение

Если вы хотите хранить икру какое-то время, то обязательно **простерилизуйте все инструменты**, к которым будет прикасаться ваша икра, потому что в противном случае она потемнеет и станет некрасивой. **Никогда не стоит хранить приготовленную икру в морозильнике** – она обязательно потечет после разморозки.

Бывалые рыбаки советуют не беспокоиться, если ваша икра покрылась плесенью – это означает, что ваш продукт нормальный – все продукты покрываются плесенью. Просто снимите ее ложкой сверху.

Знатоки уверяют, что икру **нельзя солить йодированной солью**, только самой обычной каменной. Посоленная йодированной солью икра быстро плесневеет, а в обычной – держится до двадцати дней в холодильнике.

Чтобы предохранить кетовую, паюсную или зернистую икру от высыхания, нужно залить ее тонким слоем растительного

масла и плотно закрыть. Можно также положить поверх икры два-три ломтика лимона, посуду накрыть бумагой и завязать. В таком виде икра остается свежей 7–10 дней.

### 3.5.5. Подача

Перед употреблением слишком соленую икру следует немного вымочить.

Икру можно ставить на стол не только в банке, но можно переложить в специально предназначенную для икры мельхиоровую икорницу. Очень хорошо будет смотреться икра в корзиночках или валованах, которые выпекают из слоеного теста.

Икру, также как и соленую рыбу, можно украшать. Правда, для этого есть определенные ограничения. Они в том, что для их украшения **используют только зелень и лимон**.

Дополнительно к икре можно подать горячие калачики, пирожки с рыбой или ломтики хлеба, и, разумеется, сливочное масло.

# 4. Рыбные бульоны и супы

# 4.1. Какую рыбу использовать

Для варки **рыбных бульонов** пригодны практически все пресноводные и океанические рыбы. Однако дальневосточную **навагу, путассу, скумбрию, сардинеллу, камбалу, пеламиду, сельдь, салаку** и некоторых других рыб лучше для этих целей не использовать, так как бульоны из них получаются, как правило**, мутные и с неприятным привкусом**.

Для приготовления рыбных бульонов можно использовать, кроме рыбы, и пищевые отходы, образующиеся при ее разделке – **головы, плавники, кожу, кости, а иногда и чешую**. Головы (в основном пресноводных рыб) обрабатывают, удаляя **жабры, глаза**, и, если они крупные, разрубают на несколько частей.

Особенно вкусными и наваристыми получаются **бульоны из голов осетровых рыб**. Подготовленные и промытые пищевые рыбные отходы заливают холодной водой (из расчета 4–5 л воды на 1 кг), быстро доводят до кипения, удаляют пену, нагрев ослабляют и варят бульон 1–1,5 ч, периодически снимая жир и пену.

Варить бульон из **леща, сазана, карпа, воблы, карася, плотвы** не рекомендуется – он получается горьким.

## 4.2. Как улучшить качество бульона и супа

### 4.2.1. Объём жидкости

Качество рыбного супа зависит от многих причин. В частности, рыбный суп получается тем лучше, чем **в меньшем объеме он варится**.

Количественный состав необходимых продуктов и воды для варки супа должен находиться в строго определенной пропорции. Причем не менее важным является и такой момент: **жидкость во время варки супа нельзя ни подливать, ни отливать**. Все это очень сильно сказывается на вкусе супа – он становится значительно хуже. Именно по этой причине **суп не должен перекипать**, для этого суп нужно пробовать как можно чаще. Это позволит наблюдать за степенью готовности рыбы в супе и своевременно внести коррективы, если что-то было выполнено неправильно, а значит и исправить.

### 4.2.2. Рыба

Рыбный бульон будет вкуснее, если использовать рыбу различных видов.

Чтобы получился хороший наваристый рыбный бульон можно использовать оставшиеся после раздела крупной рыбы позвоночник и голову. Если для варки используются рыбные головы, то необходимо **удалить жабры и глаза**, иначе бульон будет горьким и мутным.

### 4.2.3. Соль

Рыбный бульон следует солить в начале варки.

Если случилось так, что в процессе варки рыбный суп оказался пересолен, следует поступить следующим образом. Сварить в емкости кашу без соли, положить часть ее в марлевый мешочек, опустить его в приготовленный суп и прокипятить вместе с кашей. Каша, сваренная без соли, будет забирать лишнюю соль из супа. Такой прием можно повторить несколько раз.

Кроме указанного способа, можно для этой цели взять столовую ложку, положить в нее кусочек сахара-рафинада и опустить вместе с сахаром в суп. Ложка может находиться в супе лишь до того момента, когда начнет сахар таять. После этого

ложку с сахаром сразу вынимают, кладут новый кусочек сахара и так повторяют несколько раз.

### 4.2.4. Сопутствующие ингредиенты

Чтобы бульон получился более ароматным, в него добавляют **лук, белые коренья, стебли укропа и петрушки, а также специи – лавровый лист и перец**.

Бульоны из **морских и океанических рыб**, как правило, обладают **специфическим запахом**. Поэтому количество специй и ароматических кореньев при их варке следует удвоить.

**Овощи** для рыбных бульонов можно обжаривать на маргарине и растительном масле.

### 4.2.5. Осветление

Готовый бульон отстаивают 20–30 мин, а затем осторожно процеживают через сито или плотную салфетку. Рекомендуют также процедить его через 2–3 слоя марли, смоченной в горячей воде. Правильно приготовленный бульон обычно бывает достаточно прозрачным, и его даже без дополнительного осветления можно подавать как самостоятельное первое блюдо с различными наполнителями и гарнирами.

Если же он выглядит мутным – его **осветляют** различными методами.

– Рыбный бульон осветляют яичным белком, взбитым с солью.

– Осветлять рыбный бульон можно с помощью добавления небольшого количества уксуса или лимонного сока.

На сайте «Сталкера» вы найдете более несколько десятков рецептов рыбных супов из самых различных рыб.

## 4.3. Посуда

Посуду для варки рыбного супа лучше брать **глиняную**. Правда, за ее отсутствием можно пользоваться и эмалированной посудой, но, конечно же, **не металлической**.

## 4.4. Подача

Если подают прозрачные и наваристые **рыбные бульоны**, то их наливают в бульонных чашках, которые ставят на блюдца, а рядом кладут десертную ложку. Причем перед этим чашки нужно предварительно подогреть. Чаще всего бульоны подают, например, с рыбными фрикадельками, или кусочками отварной рыбы, или рыбными пельменями, а также с отварными нерыбными продуктами моря, такими, как креветки, кальмары и др.

# 4.5. Уха

## 4.5.1. Иерархия

**Белая, красная, черная** Раньше существовала довольно четкая иерархия видов ухи из разных рыб. Например, уха из **жереха, сазана, головля и карпа** называлась «**черною**»; из **судака, окуня, ерша, сига** – «**белою**». Самой вкусной, конечно, считалась «**красная**» – из осетра, белуги и стерляди (их называли «красными» рыбами, то есть красивыми, лучшими).

«**Пластовую**» уху делали из соленой, вяленой и сушеной распластованной рыбы – ее ошпаривали кипятком, в котором предварительно варили анис или фенхель, а после этого уже клали в воду.

В «**вялую**» уху шла вяленая рыба, в нее добавляли сушеные или свежие грибы.

На особом месте стоят региональные разновидности ухи – уха из стерлядей (стерляжья, **волжская**), уха из снетков (**чудская, псковская**) и уха из сущика (сущик – сушенные в русской печи мелкие окуньки, ерши, снетки) вместе с солеными рыжиками – так называемая уха **лачская** (лажская), или **онежская**, из трески и палтуса – «**поморская**».

Кроме этих видов ухи классическая русская кухня знает уху **рядовую**, **опеканную**, и **сладкую**.

В монографии В. В. Усова говорится о том, что «русские повара приготовляли уху **по-монастырски** и **по-царски**, **по-архиерейски** и **по-астрахански**. А еще была уха рядовая и вялая, парадная (с шафраном) и по-крестьянски…» Упоминается даже уха с добавлением шампанского.

Сегодня различают **2 вида жидких рыбных блюд**:

• **уха**, т. е. чистый рыбный отвар, или бульон,

• и **заправочный рыбный суп**, т. е. рыбный отвар, приправленный мукой с маслом и разными гарнирами.

Интересно, что **кулинары не относят уху к супу**, так как считают технологию её приготовления не относящейся к супам.

## 4.5.2. Выбор рыбы для ухи

Классическую русскую уху варят из тех рыб, которые **дают прозрачный навар**, отличаются клейкостью, нежностью и «сладостью».

Как уже указывалось, на первом месте – уха из красной рыбы

– **осетра, белуги, севрюги, нельмы, лосося** (красная) – называется также **янтарной**, когда она особенно жирна и ее делают с шафраном.

Затем следуют **судак, окунь, ерш, сиг** – из них получается лучшая (белая) уха. К ним добавляют обычно одну треть **сома, линя**, **язя, налима**. Относительно налима существует древнее ограничение: согласно Елене Молоховец (1901 г), «голова налима и в ухе не варится, так как считается вредною». Она также пишет: «В старину не все жаловали **налима** – думали, что налимы утопленников едят. Однако наши предки любили класть в сборную уху **налимью печенку** (можно использовать и молоки), предварительно припущенную в подсоленной и подкисленной лимонным соком воде. И печенка, и молоки налима максимального размера достигают в начале зимы, поэтому настоящая налимья уха – сезонная».

На третьем месте по вкусу – уха из **жереха, сазана, голавля, сырка, карася, карпа**, **красноперки** («черная»).

Самая вкусная уха получается из свежей, только что выловленной рыбы. С давних времен считалось, что рыбу для ухи следует брать исключительно **свежую**, так как лежалая или соленая дает мутный бульон. Если же рыба пролежит хотя бы несколько часов, то вкус ухи будет уже не тот. Чем больше рыбы в ухе, тем она вкуснее. Для отменной ухи на 6–8 тарелок надо брать не менее 2,4 кг рыбы, для обычной – 1,2 кг.

Следует отметить, что в ряде источников **карасю, карпу, сазану** и **линю** отказывают в праве участия в ухе. **Не годятся для ухи** плотва, лещ, пескарь, уклейка, вобла, тарань, а также сельдевые всех видов, скумбрия, чехонь, бычки. Их лучше использовать для приготовления рыбных супов.

Как правило, **уху готовят** не из одного какого-либо вида рыбы, а **из двух как минимум и из четырех как максимум**, например, из ершей, окуней, налима и сига. Чтобы получилась вкусная и крепкая уха, необходимо брать одновременно несколько сортов рыбы, обладающей **клейкостью, нежностью и сладостью**. Скажем, **ерши и окуни** придают ухе приятный вкус и клейкость, а **сиг и налим** – нежность и сладость.

В старых рецептах указывается, что «для того, чтобы бульон имел хороший вкус, непременно надо прибавить несколько **ершей** и хоть одного **окуня**, иначе уха, приготовленная из одной сонной или мерзлой рыбы, без означенной прибавки, будет иметь неприятный вкус». Их варят **неочищенными**, но выпотрошенными, с тщательно промытым брюшком – иначе уха будет мутная и горькая. Слизь на ершах дает ухе божественный вкус и аромат – «амброзию», что переводится как пища богов. За

это качество **ерш**, например, имеет почетное звание и при сборе ухи считается ее «комендантом»…

По свидетельству Елены Молоховец: «**Ерши** прибавляются также при варке и других рыб, **для усиления вкуса навара**, из котораго должны быть приготовлены соус или уха».

Исключением из общего правила может быть **уха из красной рыбы**, которую варят и из одного вида рыбы.

Бытует расхожее мнение, что хорошую уху нельзя приготовить **из морской рыбы**. Это неверно. Многие из морских рыб по своим качествам хорошо подходят для варки ухи. Это **треска, палтус, макрорус, нототения, угольная рыба, вомер, ледяная рыба, сквама, морской окунь**. **Треска** и **палтус**, например, применялись издревле для приготовления **поморской** (архангельской) ухи.

Как уже указывалось, уху из пресноводной рыбы стараются приготовить сразу же после ее вылавливания. **Чем свежее рыба, тем вкуснее уха**. Это полностью относится и к морской рыбе. Поэтому, если она заморожена, то для лучшего сохранения свежести ее **не следует размораживать перед закладкой в уху**. Надо также выбирать для ухи более **молодую, мелкую рыбу**, стараясь к тому же брать менее подверженную порче хвостовую часть.

Наиболее удачно для ухи сочетание нежирной рыбы (трески, ледяной, макроруса, вомера) с жирной (палтусом, морским окунем, сквамой, нототенией).

Что касается количества, то с древних времен бытует правило: «Как мясной бульон, чем больше в нем мяса, тем он вкуснее, так точно и уха. Очень хорошую уху на 6–8 тарелок, надо варить не менее как из 6 фун. рыбы, посредственную же из 3 фунтов» (Е. Молоховец. «Подарок молодым хозяйкам»).

В старину, чтобы уха была навaристой, ее часто варили из свежей **рыбы** и **птицы**. При этом следили, чтобы рыба, из которой готовят навар, **не была очищена**, «ибо оскабливая рыбу, снимается драгоценная для бульона слизь», а «прибавление **курицы** во время варки ухи придает рыбному навару и много крепости, и много вкусу».

И сегодня основным достоинством рыбной ухи считается **крепкий бульон**. Поэтому знатоки варят **двойную (**две закладки рыбы**)**, а то и **тройную (**три закладки**)** уху из разной рыбы.

### 4.5.3. Подготовка рыбы

Много возни ожидает кулинара с **мелкой рыбешкой**, предназначенной для ухи. Да если еще улов такой мелочи был богат! Но массу времени и труда можно сэкономить, если рационально организовать процесс. К примеру, ножом или ножницами, да не простыми, а специальными рыбацкими, с пружинкой, раздвигающей лезвия после ослабления нажима (продаются в хозяйственных магазинах), одним движением вспарывают рыбешке живот от рта до анального отверстия, откидывают ее и берут следующую. Только после того, как будут вспороты все рыбки, их так же дружно, «конвейерно», освобождают от потрохов. Словом, лишь выполнив одну операцию на всех рыбешках, приступают к другой. Попробуйте и убедитесь, что дело пойдет заметно быстрее, а значит, будет и менее утомительным.

С **сома, налима** кожу стягивают, как чулок, надрезав ее сначала вокруг головы.

С **лосося** чешую не снимают. Разделанную рыбу очищают от кровяной прослойки вдоль позвоночника и ополаскивают.

Особенно тщательно выскабливают **усача, храмули**, икра и внутренности которых **ядовиты**.

Елена Молоховец указывает: «Мелкие ерши только моют, но не потрошат. Это самая лучшая рыба по своей клейкости. Ерши бывают трех сортов по величине: мелкий сорт, средний и крупный. Крупный сорт потрошат сквозь нарезанные жабры».

При потрошении рыбы очень аккуратно извлекайте из нее **желчный пузырь**, иначе уха получится горькой. Если же все же в готовой ухе чувствуется горечь – бросьте в уху небольшой кусочек раскаленного березового уголька, горечь исчезнет.

### 4.5.4. Сопутствующие ингредиенты

Набор специй для ухи может быть достаточно широким. Для ухи применяют л**авровый лист, чёрный и душистый перец, мускатный орех, шафран (куркуму), эстрагон, анис, коренья – корень пастернака и петрушки, а также свежую зелень: петрушку, укроп, фенхель, зелёный лук и лук порей** которые отлично сочетаются со вкусом ухи и придадут ей неповторимый аромат. В уху кладут **минимум овощей** – небольшое количество **картофеля** (причем нерассыпчатого, сладких сортов), **моркови** и **обязательно лук.**

Чем свежее рыба, тем меньше следует класть в уху кореньев, и особенно **лаврового листа и перца**.

Все перечисленные ингредиенты применяются в разных

сочетаниях и количествах, в зависимости от качества рыбы.

С древних времен существует правило, что если уху готовят из **живой рыбы**, то в нее кладут только лук. Так сказано, например, в книге Елены Молоховец «Подарок молодым хозяйкам» в очередной раз изданной в 1901 г. Его и сейчас придерживаются многие рыбаки. Ряд авторов утверждают, что **лавровый лист, петрушка, укроп** имеют резкие специфические запахи, они заглушают вкус рыбы, и присутствие их в котелке противопоказано.

Если же используют **свежую, но уже уснувшую рыбу**, то овощи рекомендуется класть обязательно. В этом случае советуют класть белые коренья, соль, перец, лавровый лист, лук, пучок зелени, укроп, ломтики **лимона** без зерен и даже **корицу**. Кроме того, вносят довольно большой набор пряностей: петрушку (корень и зелень), лук-порей, зеленый лук, укроп, черный перец, лавровый лист, эстрагон, пастернак, а в некоторые виды ухи добавляют шафран, мускатный орех, имбирь, анис, фенхель. Обычно ассортимент пряностей зависит от сорта рыбы – **чем жирнее рыба, тем больше требуется для ухи пряностей.**

На первом этапе хорошо положить в готовящийся бульон небольшую **нечищеную** луковку. **Луковая шелуха придаст бульону приятный золотистый оттенок**.

Если вы хотите приготовить оригинальную уху «с блёстками», заложите в бульон **икру**, **молоки, промытые плавательные пузыри и ленточки жира**.

Знатоки уверяют, что добавленные **плавательные пузыри** рыбы дают половину вкуса ухи.

Для витаминизации первых блюд из рыбы и улучшения их вкуса в них добавляют **соки из корнеплодов и картофеля.**

В уху ни в коем случае не нужно класть крупу, иначе получится **рыбный суп**.

Некоторые кулинары уверяют, что уха приобретет наваристость и приятный вкус, если добавить в нее при варке немножко **муки, дольку лимона** и чуть-чуть **огуречного рассола**.

При ароматизации ухи, также как и других рыбных блюд специями (перец, лавровый лист, коренья) следует учитывать их сильное влияние на вкус блюда. Специи не должны заглушать естественного приятного запаха рыбного бульона, специфического аромата того или иного вида рыбы (кроме некоторых видов рыб, имеющих недостаточно привлекательный

запах). Чрезмерное количество специй делает вкус любой ухи абсолютно одинаковым и совершенно не возбуждающим аппетита.

### 4.5.5. Режим варки

Варить уху следует в неокисляемой посуде (эмалированной, глиняной).

Чрезвычайно важно для создания своеобразного вкуса и аромата ухи соблюдать правильный режим варки. Специалисты советуют прежде всего для ухи подготовить **бульон**. Основная цель подготовки бульона – создать такую среду для рыбы, в которой бы она не вываривалась полностью, т. е. оставалась бы вкусной и сочной. В одних случаях это подсоленный **овощной отвар**, в других – сначала полностью вываривают мелкую рыбу (мелочь для бульона заливается **холодной** водой), а также головы и кости, которые затем выбрасываются, а бульон процеживается и при необходимости осветляется **оттяжкой**.

Вот как описывала процесс варки ухи Елена Молоховец: Если варится уха, то берут мелкий сорт ершей, опускают их в отмеренную для ухи **холодную воду**, кипятить, чтобы совершенно разварились.

С крупных же ершей снимают филеи, которые варят, опуская **в кипящую уже уху**, сваренную из голов и костей таких же ершей. Отваренныя филеи ставят в каменной чашке на лед и употребляют затем для заливнаго из ершей.

Во вторую очередь в рыбном бульоне отвариваются куски более крупной рыбы или ее филе, предназначенные для еды с ухой. При этом у рыбаков существует **правило**: когда варят крупную рыбу, то ложкой в котелке не ворочают, не следует ее и помешивать. А чтобы рыба не пригорала, котелок время от времени поворачивают, чуть-чуть встряхивают и тогда все куски крупных рыб не разламываются, остаются в целости.

В ряде рецептов уплотнения консистенции бульона достигается за счет отваривая в нем картофеля. Такой прием более подходит к приготовлению **ухи из морской рыбы**. Рыбный бульон нужно солить в начале варки.

Рыбу не следует варить на сильном огне: она становится жесткой, а бульон – мутным. Мелкую рыбу лучше варить целиком.

Мелкая рыба будет вкуснее и меньше разварится, если при варке в воду добавить намного **уксуса**.

Среди экзотических советов можно выделить совет **не снимать и не выплескивать пену**, так как пеной выбросывается

большая часть навара и аромата. В подавляющем большинстве рецептов советуют делать наоборот.

**Продолжительность варки рыбы** целиком зависит от вида рыбы: **пресноводная рыба варится 15–20** мин (а рыба сибирских рек 25–30 мин), **морская – 8–12 мин**. **Переваривание морской рыбы ухудшает качество рыбного мяса**, делает его жестким и ухудшает вкус самого бульона, который становится менее сладким, менее ароматным.

Если в уху кладут **ершей**, то их надо заранее варить **часа два**, пока они совершенно не разварятся, а затем процедить.

Если рыба для ухи цельная и крупная, то ее опускают в **остывший отвар**, а если мелкая или разрезанная на порции, то – **в кипящий**, а затем доваривают на медленном огне.

Если вилка легко проходит в рыбу, значит, она уже готова.

Следует обратить внимание и на то, что уха получится значительно вкуснее, если ее варить **без крышки**, в открытой посуде и на умеренном или медленном огне, иначе уха примет неприятный «рыбный» привкус. И только уже готовая уха, снятая с огня, настаивается под крышкой минут 10–15.

Некоторые опытные рыбаки предостерегают: **никогда не доливайте в бульон воды** – этим вы сразу убьете его! Рассчитывайте количество воды сразу. Тем не менее, во многих современных рецептах готовый бульон разбавляется до нужного объема кипятком.

Опытные рыбаки советуют также уху не мешать, не добавлять масло и бульонные кубики. Наваристой и вкусной уха получится без посторонней помощи.

На сайте «Сталкера» вы найдете более 370 рецептов ухи для 70 видов рыб.

### 4.5.6. Показатели готовности

Показателем готовности ухи является легкое отставание мяса рыбы от костей, а показателем хорошего качества – прозрачность бульона, его тонкий аромат, яркая белизна мяса рыбы. **Уха не должна иметь специфического рыбного запаха**, каким нередко обладают рыбные супы, при варке которых допускается сильное разваривание рыбы.

### 4.5.7. Оттяжка

Технику оттяжки мы рассматривали в разделе, посвященным рыбным супам, но, поскольку как правило те, кто готовит уху, супов не признает, повторим эти советы еще раз.

В старых рецептах указывается, что для того, чтобы получить прозрачную уху, надо произвести её **оттягивание (осветление) паюсной или зернистой икрой**. Для этого рекомендуется 50 г икры растереть в ступке, постепенно добавляя по ложке холодной воды, до получения тестообразной массы. Растертую икру развести стаканом холодной воды, добавить стакан горячей ухи и, размешав, влить в два приема в кастрюлю с горячей ухой. После того как будет влита первая часть, уха должна закипеть, и только тогда можно влить остальную часть оттяжки. При вторичном закипании ухи крышку с кастрюли снять и варить при слабом кипении 15–20 минут. Когда уха будет готова, ее надо снять с огня и дать постоять 10–15 минут, чтобы оттяжка осела на дно кастрюли. После этого осторожно процедить.

Паюсная икра для оттяжки может быть заменена свежей **икрой судака**. Подчеркивается, что Оттяжку можно сделать и без икры, однако при этом уха будет менее вкусной.

Существует и менее экзотический и не дорогостоящий способ оттяжки:

Если бульон мутный, то взбейте в крепкую пену яичный белок и аккуратно вмешайте в бульон. Добавьте сюда же размятую яичную скорлупу. Поставьте на средний огонь и при постоянном помешивании доведите до кипения. Как только белок поднимется шапкой, снимите кастрюлю с огня и отставьте на 10 минут. Повторите процедуру еще дважды. Затем бульон несколько раз процедите через сито, застеленное марлей. В старых рецептах, однако, указывалось, что этот способ уступает оттяжке икрой, так как **белки ухудшают вкус навара**.

## 4.5.8. Еда с удовольствием

**В большинстве рецептов готовая уха «заправляется».** Некоторые авторы утверждают, что если в котелок с готовой ухой положить несколько лепестков **щавеля**, кусочек **лимона** или **соленого огурца**, добавить один зубчик **чеснока**, то от ухи не оттянешь и за уши. Другие рекомендуют в качестве заправки готовой ухи **водку** (она придаст ухе хлебный дух).

В ряде старых рецептов уха заправляется **вином или шампанским.** В книге г-жи Коломийцевой «**Общедоступный и вкусный стол**», изданной в 1875 году, сказано: «Кто желает и имеет возможность, тот прибавляет в уху **вино, сотерн**, или **шампанское**. Когда уже рыба сложена в миску, тогда вливают вино в уху, и размешав ее хорошенько, заливают рыбу в миске и подают прибавив несколько кружков изрезанного лимона. **Варить**

**же уху с вином не следует»**.

Перед подачей, подчеркивают специалисты**, уха должна настояться.** Время в различных рецептах колеблется от нескольких минут до 2 часов.

С древних времен и к столу подавали «меж ух пироги», блины и прочее.

И сегодня едят уху с черным хлебом или же с рыбной кулебякой, пирогами, начиненными вязигой, саго, рисом и яйцами, луком или рыбой (расстегаи).

Бывает, что правила подачи ухи указываются непосредственно в рецепте, например: «Едим уху не из тарелок! Это ж все-таки не суп какой-то, а УХА! Выкладываем на блюдо (поверх ранее выложенной второй порции рыбы) разваренное рыбье мясо, а бульон разливаем в кружки. Каждый накладывает рыбу себе на тарелку и ест её, желательно руками, запивая ухой из кружки и заедая черным ржаным хлебом.»

**Уха с похмелья принесет немалое облегчение**:

во-первых, рыба нежнее мяса, потому ее переваривание не потребует дополнительных сил, а во-вторых, в рыбе содержатся ценные омега-3-жирные кислоты, которые смогут поднять настроение.

# 5. Вторые блюда из рыбы

# 5.1. Рыба на углях

## 5.1.1. Выбор рыбы и способа обработки

Известно, что полезнее всего рыба, поджаренная на гриле, а не та, что «плавала» в раскаленном растительном масле на сковороде.

Для жаренья на решетке больше других рыб подходят **лосось, сиг, нельма, сельдь, судак, осетр, севрюга, морской окунь, палтус, камбала, сом.**

Главным правилом выполнения шашлыка из рыбы является то, что рыба должна быть обязательно только **свежей**, и ни в коем случае не лежалой. Особенно при приготовлении шашлыков это требование касается **рыбы осетровых пород**. Если есть хоть малейшее подозрение на то, что рыба несвежая, от такой рыбы необходимо отказаться. Данный запрет особенно следует неукоснительно соблюдать в летнее время, когда сохраняется высокая температура окружающей среды.

Предпочтительнее готовить на открытом огне **жирную рыбу – салаку, лосось, сига, леща, язя**. Вопреки распространенному мнению, от жирной рыбы не толстеют. В любой рыбе содержится хороший холестерин, но больше всего его в жирной рыбе. Так что **барбекю из жирной рыбы – еда не только вкусная, но и полезная.**

Для приготовления **на шампурах** подходит рыба не костистая и с плотной текстурой, например, **осетрина, белуга, тунец**. Великолепные шашлыки получаются из **сома**, причем без всякого маринада – просто соль, перец, немного лимона и растительного масла без запаха. **Осетр** считается наилучшей из рыб для приготовления шашлыка. При приготовлении шашлыка из осетра ни в коем случае нельзя забывать о том, что готовить его лучше всего **ранней весной, осенью или зимой**. Готовить шашлык из осетра летом нежелательно из-за того, что мясо осетра летом очень быстро портится.

**Треска, судак, окунь** – рыба нежирная. Их лучше **запекать на решетке**, завернув **в фольгу**: рыба готовится в собственном соку и получается мягкой и ароматной. В фольге можно смазать рыбу майонезом, положить на нее кусочки помидора и сладкого перца – они отдадут рыбе свой сок. Под рыбой еще хорошо сделать «коврик» из нескольких ломтиков лимона. В результате рыба не пригорит, пропитается ароматами овощей и лимона, будет сочной и вкусной. Если хотите все-таки пожарить **треску**

или **судака** непосредственно на углях, то лучше сделать **шашлычки**. В этом случае кусочки рыбы предварительно маринуются в смеси сухого вина и лимонного сока, а затем каждый кусочек заворачивается в тонкую полоску бекона и жарится на деревянных шпажках. Чтобы правильно рассчитать **количество необходимой к столу рыбы**, надо исходить из следующих пропорций: целая рыба, покупаемая с головой (ставрида, скумбрия, сельдь, камбала и др.), – по 200–250 г на человека, стейки из рыбы – по 180–250 г, филе – по 180–200 г.

### 5.1.2. Подготовка рыбы

**Перед жаркой** на гриле выпотрошите рыбу и посолите ее. С **леща, сига и язя** чешую снимают. Крупную рыбу солят за несколько часов до жарения, а мелкую – непосредственно перед ним.

Ни в коем случае **нельзя срезать кожу с рыбного филе для жарки на решетке**. Кожа удерживает филе в целости, и если ее срезать, все просто развалится. К тому же **кожа помогает сохранить сочность** куска рыбы. Так, при приготовлении шашлыка из **белуги или севрюги** у готового шашлыка под воздействием огня чешуя с легкостью отделяется, а сама кожица имеет приятный аромат дымка и замечательна на вкус.

Другой секрет подготовки рыбы для жарки на гриле: смешайте соль и сахар и этой смесью присыпьте рыбу, подождите полчаса. Теперь можете быть уверены: ваша рыба не прилипнет.

Ещё одна хитрость, относящаяся к подготовке **красной рыбы**: лимонные дольки не испортят ярко-красный цвет рыбы, если засунуть их внутрь, тогда как рыба, маринованная в лимонном соке, теряет свой вид из-за белого налёта, образующегося при этом. Лучше слегка не додержать красную рыбу на огне – так она будет и вкуснее, и сохранит больше сока.

**Обсушивать** рыбу перед жаркой на решетке нужно обязательно, потому что сухая рыба лучше, чем влажная, запекается и сохраняет форму. Обсушивать рыбу лучше всего на салфетке или бумаге, впитывающей влагу.

**Мороженная рыба** для гриля должна постепенно оттаивать в холодильнике в течение 8–9 часов и не лежать в воде. Потом рыбу следует замариновать и, хорошенько промокнув бумажным полотенцем, отправить на угли.

Собираясь разделывать мороженную **скумбрию** для гриля, не размораживайте ее до конца, и тогда очень нежное, податливое мясо скумбрии будет отлично резаться на кусочки нужного вам размера и формы.

## 5.1.3. Тепловая обработка

Если для приготовления шашлыка взяты тонкие куски рыбы, то жарить их нужно, не переворачивая, в течение 2–5 минут. Для приготовления шашлыка из более толстых кусков рыбы требуется времени на жарку уже 8–10 минут. Причем, куски рыбы во время жарки необходимо переворачивать с одной на другую сторону, смазывая при этом каждую сторону предварительно растопленным сливочным маслом. Если рыба будет готовиться на барбекю, то ее нужно не только смазать растопленным сливочным маслом, но также сбрызнуть выжатым соком лимона.

**Мелкая рыба** быстро и равномерно прожаривается до готовности. **Крупная рыба** поджаривается лишь сверху, а до готовности ее доводят, запекая в фольге.

При готовке на углях **камбала** и любая другая плоская рыба кладется на решетку сначала **светлой стороной**.

Как уже говорилось, шашлычки из рыбы готовятся на деревянных шпажках. Эти шпажки предварительно замачиваются в воде, чтобы в процессе жарки они не пригорали.

Для жарения над открытым огнем рекомендуется иметь **закрывающуюся двойную решетку с ручкой**. Покупные решетки подходят только для жарения салаки. Для более крупной рыбы рекомендуется изготовить решетку самим хотя бы из металлической сетки.

**Решетку смазывают жиром,** на нее кладут рыб, оставляя между ними зазоры. Затем верхней частью решетки зажимают рыбу. Решетку запирают и ставят на огонь. Постоянно **надо следить за костром** и соответственно двигать решетку.

После прожаривания рыбы с одной стороны решетку поворачивают и **прожаривают рыбу с другой стороны** до готовности.

**У готовой рыбы** легко отделяется спинной плавник.

И, наконец, рекомендации по **топливу**:

– если вы собираетесь жарить рыбу на костре, не рекомендуется сжигать в нем древесину **хвойных деревьев**, которая может придать неприятный привкус рыбе, лучше использовать древесину **лиственных деревьев**, особенно ольхи.

– знатоки утверждают, что лучшие вкусовые качества рыбы можно сохранить, поджарив ее на костре из **ольховых дров**.

– не используйте **угольные брикеты** – это иностранное изобретение способно испортить любое блюдо.

На сайте «Сталкера» вы найдете более 330 рецептов приготовления блюд на углях для 36 видов рыб.

### 5.1.4. Подача

Рыба, жаренная на решетке, вкусна в горячем виде; спустя некоторое время после приготовления она подсыхает и теряет во вкусе и качестве.

Рыбу подают со свежими о запеченными на углях **овощами**, различными **соусами**: горчичным, лимонным, сметанным, сливочным, с зеленью на масляной основе, с солеными огурцами, с чесноком и др.

# 5.2. Жареная рыба

## 5.2.1. Выбор рыбы

Для жарки лучше использовать рыбу с сочным и нежным мясом. Подходят для этого большинство речных рыб (исключение составляет ерш), а по мнению многих рыбаков, такую рыбу, как **карась, навага, корюшка**, следует только жарить. Многие морские рыбы также пригодны для жарки.

## 5.2.2. Подготовка рыбы

### 5.2.2.1. Разделка

Вот как описывается процесс подготовки рыбы для жарки в книге Елены Молоховец (1901 г.): «Рыбу надо вполне прожаривать, так как сыроватая **и невкусна и вредна**, поэтому крупную рыбу необходимо распластать, разрезать вдоль пополам, вынуть кости, вытереть солью, затем каждую половинку разрезать на порции, в каждой порции в толстых местах сделать несколько прорезов».

Надрезы на рыбе делаются в первую очередь для того, чтобы тушки или крупные куски не скрючивались (тушки бычков слегка вытягивают). Кроме того, надрезы помогают избавится от мелких костей. Так, при жарке некрупного **окуня**, перед тем, как бросить его на сковородку, острым ножом по бокам делаются несколько надрезов поперёк рёбер. Тогда при жарке мелкие кости плавятся и сворачиваются в шарики.

Жарят рыбу обычно без головы.

Для жарения рыбу режут кусками наискось под углом 45˚. Толщина кусков рыбы для равномерного их прожаривания должна быть не более 3 см. Такой способ нарезки обеспечивает равномерное прожаривание рыбы, улучшает ее вкус и внешний вид. Если крупная рыба или рыбное филе нарезаны толщиной более 3 см, то верхний слой таких кусков может пережариться до того, как он весь будет готов. Рыбу мелкую разрезать на порции не следует, ее жарят целой тушкой.

Так, по описанию Елены Молоховец, «**Камбалу жарят целиком**; соскоблить чешую с нижней стороны рыбы, содрать кожу с верхней стороны, потом выпотрошить, соскоблить кровь с позвонков, **натереть лимоном»**.

Для приготовления большинства вторых блюд рыбу

используют с кожей, которая способствует сохранению формы кусков. Как правило, перед ее обжариванием кожу снимать не рекомендуется, особенно с жирной рыбы. Многие сорта рыб, жареные в коже, на вкус значительно вкуснее, чем жареные без кожи.

Порционные куски рыбы **осетровых пород** перед жареньем кладут на 2–3 минуты в **горячую воду**, а затем обмывают холодной водой. Елена Молоховец советует: «Если осетрина жарится, то тогда, перед жареньем, ошпарить кипятком, снять кожу».

### 5.2.2.2. Отмачивание/маринование

Жареная рыба получается вкусной, сочной и румяной, если перед жарением ее 30 минут **подержать в молоке**. По другому рецепту молоко предварительно смешивают с молотым перцем и солью в пропорции: на 1/ 4 часть стакана молока 1/ 2 часть чайной ложки соли. Существует также мнение, что рыба будет гораздо вкуснее, если за 15–20 минут до поджаривания положить ее в смесь **лимонного сока, растительного масла, соли, репчатого лука и зелени**. Нужно отметить, что по другим рецептам рыбу в таком маринаде еще и выдерживают в холодильнике 1–1,5 часа.

Этот метод известен издревле. Елена Молоховец писала: «Некоторые вспрыскивают рыбу **лимонным соком**, в таком случае это надо делать перед самым жареньем, иначе от кислоты рыба может также развалиться».

Вот более простой способ маринования: перед жареньем рыбу слегка солят и помещают на 20–30 минут в **растительное масло**, после чего кожу на целой рыбе надрезают в 1–2 местах.

Если готовится **рыба в тесте** (для этой цели наиболее пригодны **щука, судак, треска**), обсушенные куски уже разделанной тушки рыбы выдерживают в маринаде (растительное масло, лимонный сок, перец молотый, соль и зелень петрушки) на 10–20 минут, и только затем окунают в кляр.

Особый рецепт существует для жарки сома. Вот как он описывается его приверженцем: «Достаточно толстые куски (стейки) сома опускаем на 4–10 часов в **томатный сок** и ставим в холодильник. Можно использовать томатный сок, восстановленный из томат-пасты, но важно, чтоб она (паста) была настоящая, т. е. кислая, а то в продаже в основном суррогаты из яблочной или тыквенной основы. **Томат позволяет избавиться от слащаво-жирного привкуса сомовьего мяса».**

#### 5.2.2.3. Как солить

Чтобы при жарке рыба не развалилась, ее солят за 15 минут до готовки. Елена Молоховец пишет: «Приготовляя рыбу для жаренья, надо натереть ее солью, беря по ½ чайной ложечке на фунт рыбы.» По другому рецепту, рыбу перед жаркой нужно солить так: в стакане холодной воды развести одну чайную ложку соли и полученным рассолом залить подготовленную рыбу, через 5–7 минут рассол слить.

Кстати, рыба при жарке не прилипнет к сковороде, если в растительное масло добавить немного **соли**.

#### 5.2.2.4. Панировка

Итак, обработанную рыбу вначале солят и посыпают перцем и лишь потом **панируют в муке**. Кстати, некоторые кулинары утверждают, что рыба не распадется, если ее обсыпать мукой.

Если рыбу жарят с небольшим количеством жира, то панировать ее надо в муке непосредственно перед жареньем.

Некоторые кулинары не советуют для панировки использовать **сухари**, так как они отслоятся от рыбы. С другой стороны, этого не случится, если использовать комбинированную панировку: мука-яйцо-сухари. Так, палтус перед жареньем рекомендуется запанировать в пшеничной муке, затем смочить в льезоне и запанировать в сухарях.

Другие кулинары советуют в панировку добавлять **тертый сыр** для получения хрустящей корочки.

#### 5.2.2.5. Мороженная рыба

**Мороженое филе** перед жаркой **не рекомендуется оттаивать** – оно будет сочнее и вкуснее. Жарить такое филе следует в большом количестве жира.

Знатоки утверждают, что мороженная морская рыба будет нежнее, если за 30–40 минут до жарки ее посыпать **сахаром**.

### 5.2.3. Посуда для жарки

Обычно при жарке рыбы в жире берут неглубокую **сковороду** или другую емкость, например **кастрюлю**. Для жарки рыбы хороши сковороды с толстым дном. Желательно пользоваться чугунной сковородой, учитывая ее свойство равномерно прогреваться. На такой сковороде рыба постепенно

подрумянивается и равномерно доводится до готовности. Сковороду нужно хорошо разогреть, залить масло и только после того, как оно начнет кипеть («шкворчать») и брызгать, закладывать рыбу.

Чтобы получилась хрустящая корочка, не следует накрывать сковороду крышкой.

Жир не будет разбрызгиваться, если сковороду накрыть опрокинутым дуршлагом;

## 5.2.4. Как правильно жарить рыбу

### 5.2.4.1. Жарка на сковороде

Рыбу жарят на сковороде в сильно разогретом масле. Жарить рыбу рекомендуется при температуре масла не ниже 170 °С. Между кусками должно быть расстояние, позволяющее образоваться корочке, которая задерживает сок в рыбе. Обжаривать рыбу надо до образования золотистой корочки – сначала одну сторону, затем другую.

Если вы жарите соответствующим образом подготовленное филе рыбы, нагрейте сковороду на среднем огне, добавьте оливковое масло и уложите филе в сковороду. Не беспокойтесь о том, что оно прилипнет – когда корочка как следует карамелизуется, филе само отстанет от сковороды, а если вы будете пытаться оторвать его от сковороды, оно попросту развалится.

Когда филе будет готово примерно на 80 процентов, аккуратно переверните его, добавьте на сковороду немного сливочного масла и **поливайте им рыбу**. Если **добавите масло слишком рано**, у вас почернеет сковорода, а рыба будет иметь горелый привкус.

Наконец, дайте рыбе «отдохнуть» несколько минут, в течение которых она будет продолжать готовиться за счет остаточного тепла. Ей можно дать полежать минут пять, а затем прогреть в духовке, разогретой до 200 градусов.

### 5.2.4.2. Жарка во фритюре

**Жарить во фритюре** рекомендуют такую рыбу, мясо которой отличается плотностью и клейкостью (таковы **судак, сом, морской окунь, сиг, хек** и др.).

**Наилучший фритюр** – смесь гидрожира (60 %) и растительного масла (40 %).

Жир следует наливать не более чем до половины высоты посуды, так как он вспенивается, когда в него опускают рыбу.

При жарке **рыбы в кляре** во фритюре рекомендуется прежде **запанировать ее в муке**, а затем уже окунуть в тесто.

Если рыба жарится во фритюре, то фритюр должен быть хорошо очищен, должен уже кипеть и его должно быть столько, чтобы рыба в него погрузилась. Вынимая, перекладывают куски рыбы минуты на три на решето, покрытое пропускающей влагу бумагой, иначе они будут пахнуть салом.

#### 5.2.4.3. Жарка без жира

Рыбу можно жарить и вообще **без жира**. Для этого вам потребуется сковорода, причем любая, и обычная каменная соль. На горячую сковороду насыпаем слой соли, и терпеливо ожидаем момента, когда на продолжающей греться сковороде начнут «подскакивать» крупинки соли. После этого соль со сковороды убираем, а на освободившееся место сразу кладем подготовленную рыбу и жарим, пока рыба не будет готова.

### 5.2.5. Жир для жарки

#### 5.2.5.1. Сколько брать масла

Относительно количества масла, необходимого для жарки, мнения расходятся. Одни источники утверждают, что рыбу следует жарить в небольшом количестве масла. С другой стороны, еще Елена Молоховец писала в 1901 году: «При жаренье рыбы **не следует жалеть масла,** и масло это должно кипеть на сковороде, потому что если прибавлять масло понемногу, то рыба не поджарится хорошо и может подгореть. **Чем больше будет положено сразу масла, тем лучше»**.

Некоторые кулинары утверждают, что при жарке рыбы в жире его наливают в неглубокую кастрюлю или на сковороду в таком количестве, чтобы рыба была **погружена в жир наполовину**. Наконец, существуют компромиссное мнение, что рыбу можно жарить **в небольшом** количестве жира или **погруженной** в жир.

#### 5.2.5.2. Какое масло использовать

Относительно того, какое масло лучше использовать для жарки, также нет единодушия.

Одни кулинары утверждают, что сделать вкуснее рыбу

поможет использование сливочного масла, которое подкладывают под кусочки рыбы. Но для этого нужно сначала пожарить одну сторону ломтиков рыбы до румяной корочки, а, переворачивая, подложить под каждый ломтик совсем небольшой брусочек масла, и поджаристый верх рыбки усыпать поджаренным луком.

Их оппоненты возражают, что хотя рыбу и можно жарить на **сливочном масле**, но она теряет при этом многие полезные свойства. Они советуют пользоваться растительным, а перед самой подачей на стол полить готовую рыбу **растопленным сливочным маслом** – оно придаст ей нежный привкус.

Третья группа утверждает, что любая рыба будет вкуснее, если жарить ее в **смеси подсолнечного и сливочного масла или свиного жира**. По их мнению, в этом случае рыба хорошо подрумянивается и меньше подгорает.

Однако рыбу для холодных блюд лучше жарить на **растительном масле**. Растительное масло перед началом жаренья надо хорошенько **прокалить**: налить в сковородку, которую предварительно следует разогреть. Толщина слоя масла 1 см., огонь умеренный. Масло не должно кипеть, а только накалиться. Признак того, что оно достаточно накалилось, – выделение беловатого дымка.

Для жарения рыбы в качестве жира используют также **маргарин**.

Рыба не будет прилипать к сковородке, если в жир, на котором она жарится, добавить немного соли.

#### 5.2.5.3. Как долго использовать масло

Относительно длительности использования масла мнения также разделяются. Одни, рачительные хозяева, советуют по окончании жарения при большом количестве жира процедить его через марлю и слить в чистую емкость с крышкой или пробкой. Этот жир еще не раз послужит. Их оппоненты утверждают, что если поджарить нужно большое количество рыбы (в несколько приемов), масло следует сменить, так как пережариваясь, оно портится, меняется его химический состав, образуя очень вредные соединения.

### 5.2.6. Доготавливание

Нередко внутренние слои рыбы, обжаренной на плите, сохраняют неприятный сырой запах, поэтому рыбу нужно **довести до готовности либо на слабом огне, либо** в духовке, предварительно закрыв сковороду крышкой. Продолжительность

доготавливания – 5–7 мин.

Рыба, **жаренная в сухарях**, выглядит очень аппетитно, однако внутри бывает недостаточно прожаренной. Поэтому для доведения рыбы до готовности ее также нужно поставить на непродолжительное время в разогретую духовку.

Готовя **рыбу в тесте**, нужно сначала обжарить ее в жире, затем переложить в дуршлаг, дать жиру стечь, поместить на сухой противень и поставить на 3–4 минуты в горячий **духовой шкаф**.

Жареная рыба готова, если при нажатии на нее ложкой вытекает прозрачный сок.

На сайте «Сталкера» вы найдете более 400 рецептов жарения для 71 вида рыбы.

## 5.2.7. Устранение запаха

Чтобы устранить неприятный запах **во время жарения** рыбы, в сковороду можно положить очищенную и нарезанную ломтиками сырую **картофелину**.

Небольшое количество растертого мускатного ореха, добавленного в разогретое растительное масло, придает жареной рыбе специфический аромат и вкус. Запах рыбы у **сковородок и кастрюль** исчезнет, если: а) их протереть подогретой солью, затем сполоснуть; б) протереть их увлажненными листиками заваренного чая.

г) вылить на них заварку от испитого чая, после чего нужно позволить заварке «погорячиться», т. е. предоставить достаточно времени для кипения.

## 5.2.8. Подача

Рыбу лучше всего жарить перед самым обедом и тотчас подавать на стол. Постояв некоторое время после приготовления и подсохнув, рыбные блюда теряют во вкусе и качестве.

Перед подачей на стол жареную рыбу поливают. И пользуются для этой цели обычно только соком, выделяющимся при жарке рыбы на сковороде или же растопленным сливочным маслом.

Если по рецепту к жареной рыбе полагается **соус**, то его подают **отдельно** в различной формы соусниках, но саму жареную рыбу при подаче соусом не поливают. Каждый поливает рыбу самостоятельно по вкусу.

К столу жареную рыбу подают с жареным картофелем, жареными овощами (помидорами, кабачками). Хорошо с ней сочетаются всевозможные соления, грибы, лимоны, зелень

петрушки.

В тех случаях, когда блюдо приготовлено из нежирной рыбы, подавать к нему лучше такие калорийные соусы, как соус польский, сметанный, томатный соус или майонез с корнишонами (маринованные огурчики).

# 5.3. Отварная рыба

## 5.3.1. Выбор рыбы

По свидетельствам знатоков, для приготовления блюд, основой которых является **отварная рыба**, можно использовать практически все виды, **за исключением следующих**:

Речная рыба: **карась, лещ, пескарь, плотва, сазан, снеток, угорь, уклейка.**

Морская рыба**: минога, навага, сельдь, чехонь**.

Вкусовые качества эти видов рыб в вареном исполнении непривлекательны.

Помимо этого необходимо отметить, что **омуль, чехонь, корюшка** в вареном виде менее вкусны, чем в жареном.

В старину **стерлядь, форель, налимов и ершей** употребляли исключительно вареными.

**Морская рыба**, наиболее пригодная для варки – **сардинелла; путассу; камбала, палтус; морской окунь; скумбрия; ставрида; треска.**

## 5.3.2. Подготовка рыбы

Рыбу можно варить вместе с головой, надо только удалить **глаза и жабры** (а вот жарят рыбу обычно без головы). Если сварить рыбу одним, и не маленьким, а скорее крупным куском, не разрезая ее на порции, рыба получится более вкусной и, что не менее важно, сочной.

Куски рыбы не будут терять форму, если на коже сделать 2–3 неглубоких поперечных надреза. Этот прием пришел к нам из далекого прошлого. Елена Молоховец в своей книге (1901 г.) писала: «Если взять только что убитую рыбу, то перед варкою надо на ея спине в продольном направлении делать надрез для того, **чтобы не лопнула кожа во время варки**».

В то же время, чтобы рыба при варке сохранила форму; ее желательно **перевязать шпагатом** и положить брюшком вниз;

Еще один способ сохранить вареную рыбу целой:

Дно посуды нужно застелить квадратным куском марли, свесив наружу её края. Сварив рыбу вынуть марлю вместе с рыбой, взяв её за четыре свисающих наружу края марли и осторожно выложить с марли на подходящее продолговатое блюдо. Подобный метод использовался и в старину. Елена Молоховец советовала: «За неимением рыбнаго котелка можно

варить и в большой кастрюле, но в таком случае, чтобы сохранить рыбу цельною, надо ее **зашивать в салфетку или чистую тряпочку**, осторожно согнуть ее и опустить в кастрюлю, сварить и снова осторожно вынуть ее на доску, растянуть, расшить и с салфетки переложить на длинное рыбное блюдо, соображаясь с величиною рыбы».

Чтобы улучшить вкус рыбы, ее нужно нарезать на куски и **выдержать 2–3 ч. в маринаде**, приготовленном из **вина, репчатого лука и черного перца**.

Ниже приведены особенности подготовки отдельных видов рыб к процессу варки.

**Частиковая рыба** (все виды, за исключением осетрины) **варится целиком** или порционными кусками с кожей. Рыбу нарезают на порционные куски, перпендикулярно хребту, **начинаем нарезку с головы**. Порционные куски можно нарезать и «кругляшами», а также на куски с рёбрами и костями хребта, впрочем, можно и без них. При этом, как указывалось выше, кожу рыбы необходимо надрезать в двух-трёх точках, чтобы куски не деформировались при варке.

**Осетровую рыбу** варят звеньями, которые кладут кожей вниз на вставную решётку рыбного котла; звенья можно привязать шпагатом к решётке. Такую рыбу, как **осетрина, белуга** или **севрюга**, лучше будет сварить большим куском и разрезать его на порции непосредственно перед тем, как подать ее к столу.

Чтобы **палтус** меньше разварился, его надо посолить и выдержать 4–5 минут, а затем отварить, причем соли положить вдвое меньше, чем обычно.

### 5.3.3. Специи, приправы, добавки

**Набор пряностей и специй** зависит от вида рыбы.

Необходимо помнить о том, когда и сколько нужно класть специй и пряностей. Дело в том, что для рыбы, имеющей тонкий и нежный вкус, требуется **минимум специй**. Елена Молоховец советовала: «Если же рыба свежая, только что словлена, то ничего не следует класть, ни кореньев, ни специй, потому что от свежей рыбы вкус превосходный». Так, **Осетровые** не нуждаются в большом количестве специй. Многие кулинары считают, что при варке осетровой рыбы вообще не следует добавлять специи, так как они отбивают аромат.

Отваривая рыбу с нежным ароматом и вкусом, добавляют только **лук** и **белые коренья**. Это старинное правило. Елена Молоховец писала: «**Крупную рыбу** можно варить в **рыбном бульоне**, сваренном **из одних только белых кореньев**, как то

(на 6 человек): 1 петрушки, 1 порея, 1 селлерея, 3–4 луковиц, 1–2 шт. лавр. листа, 20–30 зер. английскаго перца».

Если рыба имеет **специфический привкус**, то ее нужно готовить **в пряном отваре**, вливая в него **уксус** или **огуречный рассол**.

В других рецептах такую рыбу варят в воде с добавлением огуречного рассола и небольшого количества **укропа** или свежего **сладкого перца**.

**Замороженную рыбу** лучше всего заливать **холодным отваром кореньев и трав**. Для такого отвара прекрасно подходят **корни петрушки, сельдерей, лук порей и репчатый лук.**

Чем меньшее количество воды вы используете при варке рыбы, тем более насыщенным и ароматным получится вкус бульона и вкус самой рыбы.

Чтобы вареная рыба была вкуснее, **солить** и перчить ее следует в самый последний момент, в конце варки, причем воду **солят крепче**, чем при варке мяса и других продуктов.

Это также старинное правило. Елена Молоховец советовала:

«Когда рыба варится в котелке, для того, чтобы ее **подать отдельно** горячею или холодною, надо сильно солить воду, так напр. на 3 стакана воды брать 2 полныя чайныя ложечки соли. В таком случае, отвар ее уже будет негоден к употреблению.

Если же надо воспользоваться и отваром, то брать на каждые 3 стакана ухи по ½ ложечки и в таком случае с этою же самою солью солить рыбу до ея варки, потому что отвар иначе может оказаться солон. Перед отпуском ухи ее можно подсолить».

Если рыба сильно разваривается и начинает крошиться, нужно подлить **огуречного рассола**. Куски останутся целыми, блюдо получится вкуснее и ароматнее.

Кулинары знают, что если рыбу сварить в воде, разбавленной **молоком**, она будет иметь более нежный вкус.

Ниже приводятся добавки, эффективные для некоторых конкретных видов рыбы.

При отваривании **камбалы** желательно добавлять **сухое виноградное вино**, тогда порционные куски хорошо сохраняют форму.

**Форель** и **лосось** сохранят при варке свой естественный цвет, если в воду, в которой они варятся, добавить уксуса (10 г на 1 л воды).

При отваривании **мерлузы** в воду можно добавить немного **лимонной кислоты** – тогда рыба не будет иметь сладковатого привкуса.

## 5.3.4. Особенности варки

Все рыбные кушанья **нельзя варить при сильном кипении**. В начале закипания следует уменьшить нагрев, удалить пену и излишек жира с поверхности жидкости и продолжать варку при **слабом кипении**, что видно по едва заметному, но не прекращающемуся движению жидкости. Некоторые кулинары вообще советуют варить рыбу при температуре, которая на несколько градусов **ниже температуры кипения**. Они утверждают, что рыба, сваренная таким образом, получается сочной и богатой экстрактивными веществами. **Если же рыбу варить на слишком сильном огне, то мясо ее станет жестким, а бульон мутным**.

Интересно, что в Карелии и Финляндии существует метод варки рыбы в остывающей воде: рыбу заливают кипятком и ставят на досточку около костра. Вода остывает медленно, что дает возможность рыбе полностью сварится.

Существуют старинные **правила режима варки** в зависимости от размеров рыбы. Вот как они описаны в книге Елены Молоховец: «Крупную цельную рыбу, начиная с фунтовой и далее, чтобы она хорошо проварилась и сохранила свой вкус, надо опускать в **холодную** воду или холодный рыбный бульон, сваренный из одних только белых кореньев. Заливать рыбу настолько, чтобы ее покрыло. Дать раз вскипеть **на большом огне**, доварить **на медленном** и в закрытой кастрюльке или лучше в рыбном котелке, стараясь более толстые места пододвинуть на более сильный огонь, т. е. ставить середину рыбнаго котелка над большим огнем.

**Мороженую рыбу** надо для варки опускать непременно в **холодную** воду.

**Мелкую же рыбу** и куски рыбы менее фунта надо опускать в **кипяток.**

Если же варить **менее фунта осетрины**, то опустить **в кипяток** уже готоваго рыбнаго отвара из мелких ершей, кореньев и специй**»**.

Наряду с этими правилами сегодня существует мнение, что, рыбу предпочтительнее отваривать, опуская в кипящую воду, для того чтобы с**охранить максимальное количество белка.**

При варке рыбы не следует брать много воды – излишек воды ухудшает вкус рыбы; отваривать рыбу лучше в **эмалированной посуде**;

Рыбу, как уже указывалось, следует варить на медленном огне:

– мелкая рыба варится 5–10 мин,

– рыба средних размеров и порционные куски (массой 75–100 г) – 15–20 мин,

– крупная рыба или ее куски – 30–40 мин;

– для варки крупной осетровой рыбы очень большим куском (массой 0,5–1 кг) требуется 1,3–1,5 часов, начиная с того момента, когда рыба начнет кипеть.

Ниже приводятся примеры варки конкретных видов рыб.

**Осетровую рыбу** варят в течение 40–50 минут с момента закипания воды. Готовые звенья зачищают от хрящей и охлаждают.

Судак, карп и щука массой 1,0–1,5 кг варятся 50–60 мин, а кусками по 100–150 г – 15–20 мин.

Цельную тушку **форели** или **семги** нужно поместить в холодную воду, нагреть до кипения, после чего варить в почти закипающей жидкости из расчета **20 минут на килограмм** рыбы.

Рыбу **небольшими тушками** и порционными кусками лучше варить непосредственно перед подачей: **чем дольше хранится она в бульоне, тем становится суше и безвкуснее**.

Вареную рыбу можно **хранить в горячем бульоне** не более 40 минут, иначе она деформируется и вкус ее ухудшится.

Варить рыбу надо небольшими партиями в **неглубокой посуде**, тогда она не будет разламываться.

В ресторанах часто отвариваемую в бульоне рыбу **заворачивают с травами в фольгу**, чтобы «запечатать» ароматы и не дать рыбе развалиться – главное, не забудьте убрать фольгу перед подачей.

На сайте «Сталкера» вы найдете более 300 рецептов отваривания для более 50 видов рыб.

## 5.3.5. Устранение запаха

### 5.3.5.1. На этапе подготовки рыбы

Чтобы избавиться от неприятного запаха рыбы, ее нужно выпотрошить, промыть, и залить на 3 часа раствором **уксуса с 3 лавровыми листьями или с нарезанным луком**. Также можно натереть рыбу **лимоном**.

Чтобы удалить неприятный запах в **морской рыбе**, можно очищенную рыбу завернуть в увлажненную уксусом тряпочку и так оставить ее на 2–3 часа;

### 5.3.5.2. В процессе варки

При выраженном специфическом **запахе рыбы**, в конце варки

кладут **лавровый лист** и **перец,** а крышку кастрюли обвязать тряпочкой, смоченной в уксусе.

**Щуку**, чтобы она не отдавала запахом болота, следует вымыть в холодной, хорошо просоленной воде. Если рыба пахнет тиной, ее также опускают в крепкий холодный раствор соли, и тогда неприятный запах исчезает.

М**орскую рыбу** с резко выраженным запахом также лучше всего варить в **пряном отваре**.

Чтобы **пресноводная рыба** (особенно щука) не отзывалась болотом, кладут в воду во время варки 2–3 раскаленных **березовых уголька**, чистых от всякой пыли и пепла. В дополнение к этому количество пряностей должно быть значительно увеличено.

**Речная рыба** не будет отдавать тиной, если ее за час до варки подержать в **воде, подкисленной уксусом** (2 ст. ложки на 1 л воды), или выдержать в этом растворе несколько часов, добавив 1–2 лавровых листа или несколько горошин перца;

Чтобы уничтожить специфический запах **трески, камбалы, палтуса, щуки, сома, ставриды, пикши, камбалы, морского окуня** при варке, кроме **кореньев, лука и специй**, нужно добавить на каждый литр воды 1/2 стакана **огуречного рассола;**

Другой похожий рецепт:

Помимо кореньев, лука и специй в воду следует добавить на 1 л воды 100 г **огуречного рассола** или 50 г **ароматизированного уксуса**. Отвар (пряный) прокипятить 10–15 мин, заложить рыбу. Если в воду, в которой варится рыба, влить **свежего молока**, как это принято у народов Севера, и сильный рыбный запах исчезнет.

## 5.3.6. Определение готовности

При варке рыбы главный момент – верно определить готова рыба или еще нет, и вовремя окончить данный процесс приготовления рыбы. Это связано с тем, что сама по себе недоваренная рыба будет иметь не очень приятный вкус, и к тому же человек вполне может иметь шанс заразиться теми паразитами, которые находятся в мясе рыбы.

Если, наоборот, рыба **переварилась**, то при этом у нее некрасивый цвет и внешний вид – она развалилась на части, и вкус не совсем приятный. Переваренная рыба имеет неприятный привкус, делается сухой, безвкусной и крошится при нарезании на порции.

Тоже самое происходит, если рыба варится **на сильном огне**. В таком случае мясо становится жестким, бульон – мутным.

Для определения **готовности отварной рыбы** можно воспользуемся обыкновенной деревянной палочкой (или даже спичкой) и проколоть ею сваренную рыбу. Если рыба при этом прокалывается с легкостью, а выделяющийся из нее сок на вид светлый, можно сказать прозрачный, это верный признак готовности рыбы. Когда же рыба не только **прокалывается с трудом**, но и имеет при этом некрасивый мутный цвет, значит рыба не доварена, и процесс варки еще не завершен.

**Степень готовности рыбы** при варке можно также определить при помощи прокола мякоти **вилкой**. Мякоть прокалывается легко и в месте прокола выступил прозрачный сок – значит наша рыба уже готова. Мякоть готовой рыбы при пробе вилкой отделяется от позвоночника;

Знатоки говорят: когда глаза рыбы побелеют и выступят наружу – это знак, что рыба готова.

Другой показатель: готовность рыбы определяется по размягчению спинного плавника. Если плавник легко отрывается – рыба сварилась. Сваренную рыбу до подачи на стол надо держать в бульоне.

Если варится **филе**, момент готовности можно определить по появлению между мышцами **молочно-белых нежных хлопьев свернувшегося белка**.

## 5.3.7. Подача

Отварная рыба подается горячей или холодной. Горячая – с отварным или жареным картофелем, реже – с овощами, грибами или рассыпчатой гречневой кашей. Холодная – с винегретом, капустным или картофельным салатом.

Вот примеры подачи вареной рыбы, описанные в книге Елены Молоховец: «Подавая на стол большую рыбу, сваренную в рыбном котле, надо класть на блюдо хребтовою костью вверх, осторожно прижимая и тем расширяя брюшную часть, таким образом, класть рыбу на блюдо и для майонезов; хребтовая кость остается посередине, вследствие чего легко брать мякоть с обеих сторон.

Когда будет готова **осетрина, отваренная целиком**, вынуть её с решеткою, переложить на длинное рыбное блюдо, тотчас снять кожу. Подавая, нарезать ломтиками самым острым ножом».

Рыбе, приготовленной различными способами, требуется и **соус вполне определенного состава.** К отварной рыбе рекомендуется подавать **яично-масляный и томатный соус**, **бархатистый соус, соус по-матросски, соус-рассол и белый**

**соус с яйцом**. Соусы белый, томатный и соус «белое вино» подходят к **паровой рыбе**. Раковый соус подается к отварной **форели, лососю, белорыбице, судаку сигу**.

К отварной **холодной рыбе** хорошо подавать **хрен, смешанный с тертой свеклой** и заправленный солью и уксусом.

# 5.4. Припущенная рыба

## 5.4.1. Характеристика процесса

Слово «ПРИПУЩЕННАЯ» является профессиональным термином, а в рецептах русской кухни данный метод обработки называется «приготовление на пару». Припускание является разновидностью варки и производится в небольшом количестве воды либо бульона с добавлением ароматических овощей, белых свежих грибов, огуречного рассола и т. п.

## 5.4.2. Выбор рыбы

Припускать следует ту рыбу, которая не обладает резко выраженным специфическим вкусом и запахом.

Для приготовления припущенной рыбы можно использовать любые виды. Не рекомендуется припускать леща, карася, ерша, сардинеллу, навагу из-за особенностей их вкусовых качеств.

## 5.4.3. Подготовка рыбы

Припускают рыбу **целиком** (с головой либо без головы), звеньями или **порционными кусками** (кругляши, мякоть с кожей и костями, мякоть с кожей без костей, мякоть без кожи и костей). Целиком припускают некрупные экземпляры рыб, а также рыбу, которая предназначена для банкетных блюд – **форель, треску, кефаль, щуку, даже морского окуня**. А вот **осетрину** следует готовить **звеньями или порционными кусками**. Для этого звенья (половинки) рыбы промывают, ошпаривают, удаляют «жучки», срезают хрящи, зачищают от кровоподтеков и разрезают под углом в 30 градусов на порции с кожей либо без кожи. Если Вы выбрали для припускания целиком крупную рыбину, то имеет смысл привязать ее к решетке рыбного котла шпагатом.

В торжественных случаях приготавливают рыбу припущенную «**колечком**». Для этого отбирают мелких щук, судаков, очищают от чешуи, потрошат, удаляют жабры, глаза, тщательно промывают, сворачивают кольцом и скрепляют хвост и голову ниткой. **Некрупную рыбу разделывают на филе без костей**: очищают, потрошат, отрубают голову, плавники, нарезают вдоль позвоночника и с полученных половинок срезают кости.

## 5.4.4. Припускание

Подготовленная рыба укладывается в плоскую кастрюлю, дно которой смазывается маслом, и **подливается такое количество рыбного бульона, чтобы он покрыл рыбу наполовину**. В бульон кладутся **белые коренья, лук, пряности**, подливается **рассол** либо **отвар белых грибов**. Плотно закрывают крышку и варят рыбу до готовности при слабом нагреве на плите (в жарочном шкафу).

При приготовлении **блюда в духовке** (в сотейнике или на противне) обязательно накройте порционные куски **промасленной бумагой**, чтобы предотвратить подсыхание верхнего слоя рыбы.

**Время припускания** зависит от толщины порционных кусков и размера рыбы и колеблется: – для порционных кусков – от 10 до 15 мин; – для целых рыб и звеньев – от 25 до 45 мин.

## 5.4.5. Добавки

Для улучшения вкуса и аромата припущенной рыбы в бульон подливают **сухое белое вино**, особенно для осетровых рыб, а также **отвар от белых свежих грибов** (шампиньонов).

Если хотите, чтобы Ваша **припущенная рыба** имела приятный аромат, то ее следует припускать с добавлением **пряного отвара** с **лимонным соком**, как вариант подойдет **уксус** или огуречный рассол. Рыбу **океаническую** и **осетровую** припускают также с добавлением **огуречного рассола**.

Чтобы приготовить **пряный отвар**, нужно на литр воды добавить: 10–15 г соли, 1–2 г душистого перца, 1–2 лавровых листа. Сюда же крошим морковь, лук, петрушку, сельдерей – по 15–20 г каждого ингредиента. По вкусу добавляем немного имбиря и тимьяна, не забываем про огуречный рассол или уксус. Пряный отвар нужно прокипятить на небольшом огне 5–7 минут и добавить в емкость с рыбой.

Чтобы улучшить вкус припущенной **камбалы, щуки, трески, сайры**, рекомендуется добавить в жидкость **майонез** (5–10 % от веса рыбы). Эту жидкость (с майонезом) следует затем использовать для приготовления соуса.

На сайте «Сталкера» вы найдете более 100 рецептов припускания для 25 видов рыб.

## 5.4.6. Подача

Припущенная рыба кладется на блюдо, поливается **соусом**, гарнируется **отварным картофелем, дольками тельного, кусочками лимона либо соленых огурцов, каперсами и**

**маслинами.** В старинной русской кухне было принято гарнировать припущенную рыбу овощами, которые варились вместе с рыбой: **морковью, корнем петрушки, репой и другими**.

После припускания рыбы «**колечком**» имитируют глаза рыбы, делая их из маслин, моркови и т. п. Рыбу «колечком» укладывают на круглое блюдо, покрытое салфеткой, а гарнир и соус подают к столу раздельно.

# 5.5. Паровая рыба

## 5.5.1. Преимущества и недостатки паровой рыбы

Когда вы что-то **варите или тушите**, то ваши продукты теряют 25–50 % полезных веществ, так как просто **переходят в отвар**. При **жарке или запекании** – теряется ещё больше полезных веществ, к тому же при этом образуются канцерогенные вещества. **При обработке паром** продукт теряет ТОЛЬКО 1–3 % своих полезных веществ, так как это самый нежный и деликатный способ термической обработки продуктов.

Знающие люди заявляют, что для тех, кто впервые ест паровую пищу, она может показаться абсолютно невкусной, но через 2–3 недели к этому привыкают, и вы уже не сможете представить, как жили до этого – без полезной и вкусной еды! К тому же, вы спокойно можете совмещать несколько способов приготовления в одном блюде. Например, подать к рыбе обжаренные на пару овощи или даже слойку с овощами.

Другие источники утверждают, что в рыбе не только остается больше витаминов и микроэлементов, но она отличаются **насыщенным природным вкусом**. Паровые блюда – это вкусно и красиво.

При варке на пару продукты обрабатываются влажным жаром, в противоположность сухому жару в печи или духовке. **Влажный жар способствует сохранению консистенции, естественного цвета и витаминов**. После обработки паром продукты почти не теряют свои натуральные форму и цвет, и еда получается не только по-настоящему вкусной, но красивой и аппетитной на вид.

## 5.5.2. Выбор рыбы

На пару рекомендуется готовить филе таких видов рыбы, как **лосось, налим, щука, судак, сом**, а также порционные куски такой рыбы, как **белуга, севрюга, осетр и стерлядь**. При варке на пару лучше вместо воды использовать **бульон,** который готовится из **зачисток рыбы, рыбных костей, хвоста, плавников и голов**, из которых удалены жабры. Кости перед варкой нужно хорошо промыть, затем варить в течение 40–50 минут с добавлением **лука** и **петрушки**. Полученный бульон процеживают через сито или двойной слой марли. Далее бульон, полученный после варки рыбы на пару, используют как основу

для приготовления **соусов**, подаваемых на стол к приготовленной рыбе.

### 5.5.3. Характеристика процесса

Для приготовления рыбы на пару требуется емкость и небольшое количество воды.

Елена Молоховец в своей книге (1901 г.) так описывала этот процесс: «Варят рыбу иногда на пару, а именно: кладут ее на решетку рыбнаго котелка, подливают **соленую воду, рыбный отвар, вино или огуречный рассол,** как варится иногда стерлядь, **но так, чтобы эта жидкость оставалась под решеткою**, и рыба варилась бы на одном их пару».

На сайте «Сталкера» вы найдете более 50 рецептов приготовления на пару для 17 видов рыб.

### 5.5.4. Приспособления для варки на пару

Для приготовления паровой рыбы имеется специальная посуда – **рыбный котел с решеткой**, отделяющей примерно четверть его объема в нижней части. Уровень воды в таком котле должен быть ниже решетки, а на решетку кладут рыбу – крупными кусками, а иногда и целиком. Посуда для приготовления рыбы на пару должна также иметь крышку.

Самое простое приспособление для готовки на пару – кастрюля с расположенным наверху ситом, дуршлагом или решеткой, обязательно плотно закрытая крышкой и для дополнительного уплотнения обернутая по краю крышки полотенцем. Вода в кастрюле закипает – и испаряющийся пар прогревает, увлажняет и доводит до готовности пищу.

Можно самостоятельно изготовить из стальной или алюминиевой проволоки простейшую решетку подходящего для выбранной кастрюли размера, (опирающуюся по периметру на дно кастрюли и) возвышающуюся над уровнем налитой воды на 2–4 см. Лучше, если проволока будет из нержавейки (но ни в коем случае не медная!). При этом способе следует выбрать достаточно высокую **эмалированную кастрюлю с неповрежденной эмалью** (чтобы не образовалась гальваническая пара из-за неоднородности металлов кастрюли и решетки). В дальнейшем желательно использовать выбранную кастрюлю только для приготовления на пару и ни на что больше. **Возможен иной способ приготовления на пару.** Кастрюлю накрыть сверху х/б тканью так, чтобы ткань провисала, и надежно закрепить ее по

краю кастрюли бечевкой. Влить через ткань заранее отмеренное количество кипятка так, чтобы вода не доставала до ткани 2–4 см. Положить на ткань продукты, накрыть сверху подходящей по размеру тарелкой (или блюдцем), плотно закрыть крышку кастрюли и поместить на огонь. Можно также поместить продукты в холщовый мешок и подвесить в кастрюле или котле над кипящей водой под плотно закрытой крышкой.

## 5.5.5. Приготовление на пару

**Приготовление паровой рыбы**

Как было сказано выше, хорошо иметь в наличии **рыбный бульон**, который готовят заранее и используют для его приготовления рыбьи головы, кости и кожу. В приготовленную посуду укладывают рыбу, **заливают небольшим количеством рыбного бульона**, закрывают крышкой и ставят на огонь. Обязательным условием при приготовлении рыбы на пару является то, что **в посуду кладут только один ряд рыбы.** Этот процесс очень близок к припусканию. После приготовления рыбы на пару, оставшийся бульон также находит себе применение – на нем готовят различные, замечательные по вкусу соусы.

Посуду плотно закрывают крышкой и держат рыбу на сильном огне примерно 25–30 мин с момента закипания. В воду кладут **лук** и **лавровый лист**.

Чтобы при варке на пару повысить температуру воды, ее надо слегка посолить.

**Приготовление рыбы в пароварке**

Среднее время для приготовления пищи в пароварке составляет полтора часа. Этого вполне достаточно, чтобы приготовить хорошо пропаренную рыбу.

Куски рыбы, которые вы кладете в паровую корзину, должны быть примерно одинакового размера. Это способствует их равномерному пропариванию, и все они будут готовы одновременно.

Куски рыбы в паровую корзину следует укладывать не очень плотно. Обязательно оставляйте всегда место для свободной циркуляции воздуха.

Если вы хотите ускорить процесс приготовления рыбы, можете залить в резервуар не холодную, а теплую воду. Это значительно ускорит готовку.

Перед закладкой в пароварку рыбы добавьте в кипящую воду несколько бокалов **белого вина, морковь, петрушку, укроп и перец,** на решетку положите **имбирь, зеленый лук, лимон и**

**только затем рыбу**. Предварительно **замаринуйте рыбу** в оливковом масле, лимонном соке или в белом вине.

Если вы готовите морепродукты, то обязательно **накрывайте их сверху фольгой**. Это поможет сохранить нежность и деликатность блюда.

На всякий случай ещё раз прочитайте инструкцию по эксплуатации пароварки: **в некоторые их модели нельзя класть посторонние предметы (продукты) в резервуар с водой**.

# 5.6. Тушеная рыба

## 5.6.1. Выбор рыба

Тушеная рыба готовится, в основном, из мелкой костистой рыбы, нежирной. Тушить можно почти все виды рыбы. Особенно для тушения подходят **щука, лещ, сиг, сом, сазан**, **хек, салака, треска, сайда**, **налим морской, тунец, мерланг, карась океанический**, рыбная мелочь, а также готовая рыбная мякоть. Тушат и **сырую** рыбу, и предварительно **обжаренную**.

Хорошо тушить **мелкую рыбку** – за время приготовления косточки станут мягкими.

Можно тушить и **соленую рыбу** – никакой другой способ тепловой обработки не улучшает так ее вкуса, как тушение с овощами в присутствии органических кислот, сахара и специй.

Можно тушить также **вяленую рыбу**.

## 5.6.2. Подготовка рыбы

Рыбу потрошат, на филе разделывать необязательно.

Небольшую рыбу тушат целыми тушками с головой и без головы.

Для тушения рыбу нарезают кусками: при таком приготовлении рыба в максимальной степени сохраняет свою биологическую ценность.

Порции режут из непластованной рыбы (кругляши) либо из пластованной на звенья (мякоть с кожей и реберными костями, мякоть с кожей без костей).

Целесообразность пластования рыбы зависит от ее массы и структуры тела. Как правило, пластованию подвергают рыбу весом более 1 кг., при этом удаляют хребтовую кость, затрудняющую порционирование. В некоторых случаях хребтовую кость оставляют, увеличивая массу порционных кусков готовой рыбы.

Чтобы рыба не развалилась при тушении, попробуйте окунуть рыбу в небольшой концентрации соленую воду. Соль проникает в рыбу, делая ее более твердой. Если Вы готовите слишком мягкую рыбу, подержите ее в соленой воде в течение 30 минут. Тщательно вытрите рыбу от воды перед приготовлением.

**Вообще,** если вы собираетесь тушить рыбу, посолите и поперчите ее в сыром виде.

**Соленую рыбу** перед тушением предварительно вымачивают в холодной воде, периодически заменяя воду.

**Вяленую рыбу** очищают от кожи, отделяют голову, плавники, удаляют внутренности, промывают, заливают холодной водой и оставляют на 1 час, после чего рыбу снова промывают. Потом укладывают куски в посуду для тушения, засыпают слоем сырого репчатого лука, заливают **горячим молоком.**

## 5.6.3. Особенности тушения

**Тушение – это наполовину жарение и наполовину варка**.

Для тушения нужна глубокая огнестойкая миска или кастрюля.

Рыбу можно тушить с разными **овощами**.

Подготовленную рыбу помещают в посуду (сотейник либо кастрюля) в два-три ряда, перемежая ее слоями нашинкованных овощей, заливают **бульоном** либо **соусом**, **растительным маслом**, добавляют 3 %-ный раствор **уксуса**, **сахар, специи** и тушат в среднем 40–50 мин., плотно прикрыв крышкой.

Нужно отметить, что длительность тушения рыбы может быть самая различная в зависимости от толщины рыбы, строения ткани, способа предварительной обработки и многих других факторов. Небольшую костистую рыбу для размягчения костей тушат в течение 1 ч.

При тушении рыбы, и особенно филе, не следует вливать много жидкости, так как ее достаточно в самой рыбе.

За редким исключением, тушить рыбу следует под крышкой и на малом огне.

Можно также тушить рыбу в духовке. Это можно делать **двумя способами**: сначала обжарить, а потом тушить до готовности в духовке или все тушение производить в духовке.

Рыбу тушат до тех пор, пока мякоть не будет легко отделяться от костей.

На сайте «Сталкера» вы найдете более 300 рецептов тушеных блюд из 44 видов рыб.

## 5.6.4. Улучшение вкуса

Ниже перечислены ингредиенты, добавляемые к основным ингредиентам при тушении рыбы для улучшения её вкуса

| Тип ингредиента | Ингредиент | Для чего добавляется | Примечание |
|---|---|---|---|
| **Жидкости** | Майонез | Для улучшения вкуса | Применяется при тушении **камбалы, щуки, трески, сайры,** а также **мелкой рыбы** |
| | Молоко | Для устранения нежелательного запаха, получения нежной мякоти | |
| | Сметана | Для изменения вкуса, получения кремовой консистенции | |
| | Сливки | -«- | |
| | Томатная паста | Для получения сладковатого привкуса, сохранения сочночти | |
| **Овощи** | Лук | Для аромата | |
| | Помидоры | Для получения сладковатого привкуса, сохранения сочночти | |
| | Морковь | Для повышения сочности и мягкости, улучшения вкуса | |
| | Сладкий перец | Для аромата | |
| | Спаржа | Для улучшения вкуса | |
| | Брокколи | -«- | |
| **Другие добавки** | Специи | Для аромата | |
| | Сахар | Для получения сладковатого привкуса | |
| | Коренья | Для аромата | |
| | Отварные грибы | Для улучшения вкуса | |
| | Чернослив | Для аромата | |

Несколько уточнений:

**Майонез** добавляется в воду, в которой тушится рыба, из расчета 5–10 % от массы рыбы. Эту жидкость с майонезом следует использовать затем для приготовления **соуса**.

Добавки следует использовать не поодиночке, а в комплексе.

Тушение в месте с овощами и пряностями только добавляет рыбе недостающую сочность и мягкость. Рыба, тушеная с овощами, кореньями, томатом приобретает сладковатый привкус, становится сочной и ароматной.

## 5.6.5. Устранение запаха

Если вода не была доведена до кипения перед тушением рыбы, или огонь слишком маленький, естественный запах рыбы не будет устранен. Чтобы устранить запах, **посыпьте рыбу солью перед приготовлением**. Соль обезвоживает рыбу, выводит запах и устраняет неприятный вкус.

Чтобы избавиться от сильного специфического запаха при тушении рыбы, добавьте в кастрюлю немного **молока**. Запах исчезнет.

### 5.6.6. Подача

К тушеной рыбе подают различные **овощные гарниры**: отварной картофель, рагу из овощей, зеленый салат, отварную цветную капусту и т. д. Поливают рыбу соусом с овощами, в которых она тушилась.

К тушеной рыбе также подают к столу разные овощные гарниры – сложные и однородные: вареный картофель, рагу из овощей, картофельное пюре, зеленый салат, малосольные огурцы, картофельный салат, жареный картофель, вареную цветную капусту, винегрет, салат из свежих овощей.

# 5.7. Запеченная рыба

## 5.7.1. Выбор рыбы

Запекать хорошо **леща, линя, карпа, сига, карася, камбалу, стерлядь, судака, щуку, толстолобика, треску.**

## 5.7.2. Подготовка к запеканию

Запекая рыбу **в сметанном соусе**, на сковороду сначала наливают часть соуса, а затем кладут жареную рыбу.

При запекании рыбного **филе в тесте** рекомендуется прежде обкатать его в муке, а затем окунуть в тесто.

Посуда, в которой запекается рыба, должна быть заполнена до краев, иначе влага быстро испарится и блюдо получится сухим и невкусным.

Практически, все повара сходятся во мнении, что при **запекании в соли** соль должна полностью закрывать рыбу, чтобы не осталось ни единой дырочки. Только в таком случае рыба максимально полно сохранит свой сок и аромат. Некоторые повара, для усиления эффекта, используют еще и **фольгу**, т. е. выкладывают соль – рыбу – соль на фольгу, уплотняют, а потом все плотно заворачивают – закрывают фольгой.

Запекание **рыбы в костре** особенно рекомендуется во время зимней рыбалки. Для приготовления рыбы на костре используют в качестве обертки обычную **оберточную бумагу, фольгу** или даже обыкновенный **лист лопуха**, если время летнее. Итак, сначала заворачивают нечищеную рыбу в лист лопуха (бумагу или фольгу), разгребают горячий костер, кладут рыбу и засыпают ее золой. Если вы в качестве обертки используете бумагу, то ее нужно предварительно смочить водой.

## 5.7.3. Особенности приготовления

Запекают как **сырую**, так и предварительно **обжаренную** рыбу.

**Сырую рыбу** лучше запекать в натуральном виде или с картофелем, жареную рыбу предпочтительно запекать под соусом (сметанным, красным).

Рыбу запекают в **сильно нагретом духовом шкафу**. Главное условие для запекания рыбы состоит в том, что духовка должна быть хорошо прогрета. При сильно нагретой духовке на поверхности соуса образуется румяная корочка и блюдо получается сочным. Рыба в мало прогретой духовке не пропекается, ее замечательный вкус портится и рыба становится сухой.

При запекании **посуда должна быть заполнена до краев**, иначе влага быстро испарится и блюдо получится сухим.

При запекании рыбу лучше прикрывать **фольгой**, чтобы она сохраняла сочность.

Рыба в фольге запекается в духовке 15–30 минут. Чтобы рыба была хорошо обжарена, надо открыть сверху фольгу и подержать рыбу в горячей духовке до полной готовности.

При запекании **в костре** от того, какого размера рыба и насколько силен жар костра, зависит время приготовления рыбы. Нужно запомнить, что **жар углей костра должен быть примерно таким, чтобы можно было испечь в нем картофель**, и в то же время жарче, чем для приготовления шашлыка. Готовность рыбы при жарении на костре наступает через 5–10 минут. По прошествии данного времени костер разгребают, завернутую в листья лопуха или бумажный пакет рыбу достают и разворачивают. Результат жарения рыбы на костре – рыба приготовлена в собственном соку. Чешуя остаётся на обертке. Если вы рядом с рыбой положите еще и картофель, то получите к рыбе готовый гарнир.

**Рыба в соли** запекается в духовке в течение 15 минут на каждые 450 г веса. **Готовность рыбы, запеченной в соли**, некоторые повара проверяют таким своеобразным способом: металлическим шампуром протыкают соль и рыбу, а затем, прикладывают его к подбородку (под нижней губой) на несколько секунд – если металл очень теплый, рыба готова.

На сайте «Сталкера» вы найдете более 900 рецептов запекания для 64 пород рыб.

# 5.8. Блюда из рыбного фарша

## 5.8.1. Выбор рыбы

Опытные кулинары советуют для приготовления рыбных котлет выбирать нежирную и недорогую рыбу.

Традиционно для приготовления фарша используют такую нежирную рыбу, как **щука, судак, треска, морской окунь, хек.** Для приготовления изделий из фарша используются также **луфарь, сом, форель, налим, горбуша, минтай, скумбрия, зубатка.**

Если **рыба** крупная – удобнее использовать ее филе. По мнению некоторых кулинаров для рубленых рыбных блюд филе из **трески, судака, сома, налима** – совершенно незаменимо. Если рыба мелкая, то можно использовать ее с мелкими косточками. Для приготовления рыбных котлет подойдет филе практически любой рыбы, однако для этой цели **не подходит рыба жирная или с резким специфическим запахом.**

## 5.8.2. Подготовка рыбы

Для приготовления рубленых рыбных изделий (котлет, рулетов и пр.) рыбу потрошат, не очищая от чешуи, затем срезают оба филе, с которых **снимают кожу** вместе с чешуей (кожа, покрытая чешуей, легче снимается с филе). Кожу снимают как с речной, так и с морской рыбы.

## 5.8.3. Приготовление фарша

Из рыбного фарша готовится широкий круг вторых блюд и закусок: зразы, тефтели, тельное, рулеты, битки, «гефилте фиш», палочки, шарики, колбаски, котлеты. Во всех случаях основу составляет, так называемая, «котлетная масса» на основе рыбного фарша с различными добавками.

**Подготовка рыбного фарша**

Рыбный фарш готовят непосредственно перед приготовлением блюда, так как он очень быстро портится.

Знатоки утверждают, что при приготовлении рыбных котлет из рыбного филе, лучше всего **порубить его двумя ножами** из нержавеющей стали, так фарш станет более сочным и приятным на вкус. Однако, при приготовлении рыбных котлет из мелкой

рыбешки лучше всего прокрутить ее через мясорубку или размельчить в кухонном комбайне – таким образом, вы получите более однородную массу без косточек. Если, пропуская фарш через мясорубку, использовать крупную решетку, то это лучше сохранит вкус рыбы.

Фарш или рыбу следует **охладить**. Для удобства работы можно поступить следующим образом: емкость, в которой вы готовите, поставьте в холодную воду или на колотый лед, зимой же для этих целей можно использовать занесенный с улицы снег.

Фарш для рыбных котлет необходимо **вымесить руками**, благодаря этому он станет более эластичным и податливым. Знатоки утверждают, что фарш, который вымесили ложкой или специальным приспособлением, во многом отличается от вымешанного вручную по своему качеству и даже вкусу, причем далеко не в лучшую сторону.

Рыбный фарш обычно получается более жидким, чем фарш из мяса. Чтобы избавиться от излишней жидкости, фарш слегка отжимают.

**Добавки**

В рыбный фарш вводятся различные добавки, причем каждая добавка преследует конкретную цель. Вот перечень этих добавок и последствий от их применения.

| Добавка | Снижение влажности фарша | Для пышности | Для сочности | Для нежности | Для вязкости | Для усиления вкуса | Примечания |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| Хлеб | + | | | | | | Прокручиваю т вместе с филе рыбы через мясорубку |
| Панировочные сухари | + | | | | | + | |
| Галеты | + | | | | | | Прокручиваю т вместе с филе рыбы через мясорубку |
| Холодная вареная рыба | | + | | | | | |
| Пищевая сода | | + | | | | | |

| | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| Сало-сырец | | | + | + | | + | Сало вместе с рыбой пропускают через мясорубку |
| Говяжий жир | | | + | + | | + | 50-100г. жира на 1кг. мякоти |
| Размягченное сливочное масло | | | + | + | | + | 50-100г. жира на 1кг. мякоти |
| Жир из внутренностей рыбы | | | + | + | | + | Жир вместе с рыбой пропускают через мясорубку |
| Молоки | | | | | | + | |
| Яйцо | | | | | + | | Для рыб, в мясе которых мало связывающих клейких веществ |
| Свиной фарш | | | + | + | | | |
| Куриный фарш | | | + | + | | | |
| Тертый мускатный орех | | | | | | + | |
| Пассированный репчатый лук | | | + | | | + | Чем «суше» рыба, тем больше в фарше должно быть лука |
| Мед | | | | | | + | |
| Картофельное пюре | | + | + | | | | Не более одной трети фарша |
| Охлажденные сливки | | + | + | | | | |
| Морковь | | | | | | + | |
| Яблоко | | | | | | + | |
| Сыр | | | | | | + | |
| Творог | | | | | | + | На 1 кг рыбы – 200 гр. творога. |
| Вымоченная сельдь | | | | | | + | Кладется вместо соли |
| Фарш кальмара | | | | | | + | |
| Нежирный майонез | | | | + | | | |
| Манная крупа | | | | | + | | Замена муке |

Рыбный фарш будет вкуснее, если в котлетную массу из нежирной рыбы (треска, горбуша, судак, хек и др.) добавить для сочности пропущенный через мясорубку **говяжий или свиной жир (сырец) либо сливочное масло** (50–100 г. жира на 1 кг. мякоти). Масло в рыбный фарш добавляли издревле. В книге Елены Молоховец (1901 г.) указывалось, что «из 4 фунтов рыбы выходит 1 ½ ф. мякоти. Цельного масла, или масла пополам с молоком или сливками следует добавить в количестве одной четвертой от веса рыбной мякоти».

Чтобы избавиться от излишней жидкости, обычно вместе с филе рыбы через мясорубку прокручивают вымоченную в молоке белую булку, не очищая ее от корки, или несладкое печенье-

галеты. С другой стороны, оказывается, наши предки добавляли в фарш хлеб от бедности. В той же книге Е. Молоховец сказано, что за недостатком только рыбы в фарш прибавляется мякоть булки, но без булки он вкуснее.

**Холодную вареную рыбу** добавляют в котлетную массу из нежирной рыбы (щуки, трески). Утверждается, что в этом случае котлеты получатся более пышными.

**Яйца** целесообразно добавить в котлетную массу из морского окуня, трески, сквамы, кабан-рыбы и других рыб, в мясе которых мало связывающих веществ, или же, если масса из **мороженого филе** имеет недостаточную вязкость. В этом случае котлеты не потеряют своей формы при тепловой обработке.

Если же котлеты приготовляются из рыб, мясо которых имеет вяжущее свойство, как например, мясо **щуки, судака** и **окуней** и пр., то в фарш яйца не кладут.

Опытные хозяйки советуют при приготовлении рыбных котлет добавлять в фарш охлажденные **сливки** – это сделает ваши **котлеты** очень пышными и сочными.

С этой же целью знатоки добавляют в фарш **картофельное пюре.** Но стоит учесть еще один момент: общий объем картофельного пюре в фарше должен составлять не более одной третьей, иначе вы рискуете получить в итоге не рыбные, а картофельные котлеты.

При приготовлении рыбных котлет лучше не использовать муку, а заменить ее **манной крупой.** Добавив манку в фарш, дайте ему настояться в течение получаса.

### 5.8.4. Подготовка котлет

Чтобы фарш стал пластичнее, его нужно «побить», то есть брать в руки и бросать в чашку. Этот прием повторяют раз двадцать.

Перед формированием котлет готовый фарш следует поставить на некоторое время на холод и дать ему «отдохнуть». По другой технологии, сформированные котлеты панируют и затем отправляют «на отдых». Наиболее нетерпеливые утверждают, что фаршу следует отдыхать только во время разогрева сковороды.

Лепить **рыбные котлеты** удобнее всего мокрыми руками,

каждый раз смачивая руки в холодной воде.

Некоторые кулинары советуют перед тем, как выкладывать котлеты на сковороду, еще раз попанировать их. Это позволит получить у котлет хрустящую корочку.

Панируются рыбные котлеты в сухарях, манке или специальной панировочной смеси, после чего обмакиваются в яйце. Муку для панировки лучше не использовать.

Чтобы добавить желанной сочности будущим рыбным котлетам, некоторые хозяйки, формируя из фарша заготовки, кладут в середину каждой котлеты небольшой кусочек **размягченного сливочного масла**. Растаяв при жарке, масло смягчит котлеты.

## 5.8.5. Особенности тепловой обработки котлет

Сформированные рыбные котлеты выкладывают в глубокую сковороду и обжаривают вначале с двух сторон на сильном огне без крышки, а затем – на медленном огне под крышкой. Благодаря такой обработке **котлеты** будут сочными и прожаренными.

Готовые **рыбные котлеты** можно выложить в кастрюлю, залить сметаной с тертым сыром, каким-либо соусом или просто водой с кусочком сливочного масла и поставить в разогретую духовку на 3–5 минут. По другой технологии, сформированные котлеты в сковороде плотно закрывают крышкой и ставят в разогретую духовку на 30–40 минут.

Рыбные котлеты можно также готовить на пару.

На сайте «Сталкера» вы найдете 220 рецептов блюд из фарша для 15 видов рыб.

## 5.8.6. Подача

Подавать рыбные котлеты следует горячими.

Рыбные котлеты сочетаются со многими видами гарниров: овощами, картофелем, макаронами, рисом.

# 5.9. Фаршированная рыба

## 5.9.1. Выбор рецепта

Если говорить о фаршированной рыбе «по-еврейски», то существует несметное количество рецептов этого блюда, и почти каждый скажет, что правильно делает только его бабушка, мама или знакомая. И все будут правы. Дело в том, что, например, евреи – выходцы из Белоруссии и Украины фаршируют кусочки рыбы и обязательно добавляют **свеклу и луковую шелуху.** Бухарские евреи фаршируют рыбу целиком и добавляют в фарш **грецкие орехи**. Выходцы из Польши делают почти как белоруссы, но добавляют в фарш побольше **сахара** и **не признают свеклы**. Молдавские евреи делят рыбу пополам и потом прокладывают половину фаршем и варят в салфетке.

В кулинарной книге по еврейской кухне, написанной К. Роден, говорится, что у евреев, живших в Польше, была склонность к пряному вкусу, еврейские сообщества на Украине предпочитали кисло-сладкий вкус, в Чехии использовали больше чеснока и т. д.

Так что выбор рецепта – дело вашего вкуса.

## 5.9.2. Выбор рыбы

**Можно фаршировать красную рыбу, судака, треску, толстолобика, сазана, белого амура** но лучше всего традиционным способом фаршировать **щуку, карпа**. **Толстолобик** очень вкусен в фаршированном виде, но пока нет опыта, лучше его не брать. Дело в том, что кожа с него снимается очень тяжело. **Белый амур** также очень вкусен фаршированный, но в этой рыбе кроме хребта есть крупные косточки в филе. Лососевых тоже фаршируют. В Приморье, например, очень популярна горбуша фаршированная.

Рыбу лучше покупать неочищенную **и незамороженную**. Так вы можете быть уверены, что кожа у неё целая. **Очень** важный момент: рыба должна быть с целым брюшком (невспоротое).

При покупке обратите внимание на качество рыбы. Она должна быть свежей, еще лучше – живой. Глаза – без мути, без изъянов. Жабры – красные. Брюшко – упругое. Если вы надавите пальцем на рыбу и он провалится, значит вам хотят подсунуть некачественный товар. Чешуя должна плотно прилегать и не

отлетать, если провести по ней ногтем.

Бытует мнение, что для улучшения вкуса блюда фарш должен состоять из нескольких сортов рыбы.

Гораздо удобнее и легче фаршировать рыбу не слишком больших размеров.

Морская рыба пахнет совсем по другому чем речная и многим людям этот запах не нравится, именно поэтому традиционная фаршированная рыба, предлагаемая в магазине, никогда не бывает изготовлена из морской рыбы.

### 5.9.3. Подготовка рыбы

Подготовка рыбы определяется способом фарширования. Можно назвать следующие способы:

– рыбу потрошат не разрезая брюшка и снимают шкуру «чулком» (традиционный способ);

– рыбу потрошат не разрезая брюшка и фарш закладывают в брюшко;

– брюшко разрезают, мясо срезают и фаршируют шкуру, затем ее зашивая;

– брюшко разрезают, рыбу потрошат и фаршируют брюшко;

– рыбу потрошат не разрезая брюшка, нарезают кругляшами, вырезают мясо и фарш закладывают в это пространство;

– рыбу надрезают вдоль хребта, со спины вырезают хребет и ребра, потрошат и со спины закладывают фарш.

Для приготовления традиционного блюда с рыбы необходимо **снять шкуру**. Как уже говорилось, некоторые хозяйки предпочитают **снимать шкурку чулком**. Не надо бояться, что не получится. Главное условие – рыба не должна быть потрошенная, то есть **брюшко не должно быть разрезанным**. В таком случае надо рыбу очистить, **отрезать голову**.

Для того, чтобы вынуть внутренности, нужно длинный нож просунуть внутрь брюшка вдоль боковой стенки, стараясь при этом ничего не повредить, и подрезать внутренности около анального отверстия. После этого кишки вывалятся сами. Потом нужно вырезать икру, если она есть. У **щуки** икра прикрепляется к толстой внутренней пленке, которая идет вдоль позвоночника. Икру нужно вырезать вместе с этой пленкой. Рыбные молоки можно положить в фарш. Затем аккуратно начинать снимать шкуру с рыбы, начиная с головы, если надо то немного подрезать мякоть рыбы ножом.

Кожу со свежих сазана и карпа содрать очень сложно. Для

этого нужны ловкость и достаточная сила в руках. У этих рыбин кожа «приклеена» к мясу. Немного легче кожа отделяется, если рыба была сначала заморожена, а потом оттаяна. Но, свежая рыба, естественно, вкуснее.

Жир лучше не оставлять на коже, т. к. он иногда портит весь вкус готового блюда.

По-другому способу рыбу очищают, удаляют жабры, плавники, **голову не отрезают**. **Брюшко разрезают** и удаляют все внутренности. Затем после этого аккуратно удаляют кости и хребет. Затем надо снять всю мякоть с кожи, для чего надо воспользоваться обыкновенной столовой ложкой и просто ею снимать мясо с кожи. Такой способ удобен тем, что кожа рыбы не повреждается, да и сам процесс происходит очень быстро.

Еще один способ – отделение шкуры без использования металлических приборов. «Секретный» прием легкого отделения рыбьей шкуры: необходимо предварительно отбить кухонным молоточком или ручкой ножа полностью всю рыбу с обеих сторон. Чем лучше вы её «побьете», тем легче будете ее разделывать. Для того, чтобы удобней было начать отделять шкуру, нужно сделать **продольный разрез,** немного отступив от края разрезанного брюшка, огибая аккуратно плавничок и не нарушив шкуру. Этот край жесткий и его трудно отделить от шкуры. Затем, держась за надрезанный край, аккуратно рукой отделяем мякоть от шкуры.

После этого рыбу можно фаршировать и зашить брюшко нитками, которые перед подачей к столу нужно удалить.

И еще один способ (для фарширования карпа, судака, щуки целиком). Отрезают плавники, рыба чистится от чешуи и, не отрезая головы и хвоста, делается надрез вдоль хребта. Стараясь не повредить брюшко, со спины вырезаются хребет и ребра. Обрезается позвоночник у хвоста и головы и вынимается из рыбы. Удаляются внутренности, жабры и глаза. Рыба промывается и сразу фаршируется, так как при таком способе разделки **филе рыбы не отделяется от шкуры**.

## 5.9.4. Подготовка фарша

**Рыбный фарш**

Общепризнанно, что для получения вкусной фаршированной рыбы требуется большое количество **лука**. Лук тушится на сливочном масле (именно тушится, но не жарится).

Многие хозяйки половину лука прокручивают сырым. Вместе с рыбной мякотью могут быть перекручены молоки и рыбная

печенка.

Традиционно в рыбный фарш добавляется размоченный батон белого хлеба, однако, чтобы фаршированная рыба была вкуснее, в фарш можно положить предварительно **замоченную в охлажденных сливках белую булочку**. В Одессе принято вместо батона класть сдобную булочку или печенье типа сухого крокета. Вместо батона можно положить также манную крупу – приверженцы этого метода уверяют, что тогда рыба не «усохнет». В фарш также можно добавить грецкие орехи (бухарская кухня). В рыбный фарш также могут быть добавлены зелень, чеснок и маслины. Из наиболее экстравагантных добавок можно назвать нарезанные мелкими кубиками и обжаренные **цукини и фенхель**.

Для того чтобы при нарезании фаршированная рыба лучше сохранила форму, знатоки советуют ввести в фарш 1 пакетик желатина.

Фарш несколько раз пропускаем через мясорубку (не менее трех).

Для того, чтоб фарш был однородным и гладким, его взбивают, как взбивают мясной фарш на котлеты. Взбивать нужно до тех пор, пока масса не станет тяжелой и мокрыми руками можно будет сформировать большую котлету. Время взбивания во многом зависит от качества рыбы. Рыбу для такого блюда желательно брать большую. По опыту некоторых хозяек, обычно взбивание занимает 10–20 минут.

Подготовленный фарш нужно попробовать. Для тех, кто не может пробовать сырой фарш, существует обходной маневр. Пожарьте из фарша котлетку и попробуйте. Если в котлетках хватает соли, перца и они не разваливаются, значит всё прекрасно.

Очень важный момент – начиняют шкуру фаршем не очень туго, иначе при варке шкура может лопнуть, так как фарш при тепловой обработке расширяется.

Если рыба фаршируется порционными котлетками, то необходимо **мокрыми руками** снять со стола порции рыбы в кожице и уложить в казанок первый слой. Опытные кулинары советуют: для того, чтобы котлетки не склеились во время варки, каждую порцию проложить колечками моркови или свеклы.

Другие виды фарша: помимо рыбного, для фарширования рыбы используются самые различные фарши, например: гречневая каша, рис, грибы, овощи, орехи, ягоды, фрукты. Ими, как правило, фаршируется брюшко рыбы.

### 5.9.5. Дополнительные ингредиенты

Важный показатель традиционной фаршированной рыбы – окраска блюда.

Считается, что шафран или чешуя лука, добавленные при варке фаршированной рыбы, придают ей и бульону красивый цвет и приятный вкус.

Другой способ усилить цвет – натереть крупную **морковку** на мелкой терке и отжать сок. Сок влить за десять минут до готовности. Сок и рыба будут золотистого цвета. Для этой же цели при варке фаршированной рыбы на дно чугунка кладут тонкие ломтики сырой свеклы, моркови и репчатого лука. В некоторых рецептах указывается, что для хорошего цвета фаршированной рыбы можно использовать заварку черного чая, которая добавляется в судок для варки. В этом случаях вместо воды рыба заливается заваренным черным чаем.

Знатоки утверждают, что фаршированная рыба будет вкуснее, если в фарш и бульон добавить немного **сахара**.

Сладость можно повысить, добавляя к фаршу натертую на мелкой терке небольшую морковь.

## 5.9.6. Особенности тепловой обработки

Традиционно фаршируемая рыба готовится в чугунке или толстостенной кастрюле. Знатоки советуют на дно кастрюли положить решетку из тонких палочек (например, деревянных шпажек для шашлыка) – они предохранят овощи от пригорания. Если рыба не умещается в кастрюле в один слой, то на рыбу нужно положить еще слой овощей, а потом снова укладывать рыбу. Сверху выложить еще слой овощей.

Различны методы добавления жидкости для варки. Как правило, в посуду заливается кипяток. Причем, залить его нужно так, чтобы кипяток не попал напрямую на кожуру рыбы, иначе она свернется. Некоторые кулинары до этого отдельно кипятят воду с солью.

Существуют также рецепты, где рыба заливается холодной водой и быстро доводится до кипения, но у этого метода много противников. Они справедливо указывают, что при этом нарушается основное правило тепловой обработки: если нужно получить сочный продукт – его закладывают в кипяток (так как при этом белок на поверхности сразу свертывается и препятствует дальнейшему выходу соков), а если нужен насыщенный бульон, то продукт опускают в холодную воду.

Бульон доводят до кипения под крышкой, а затем варят рыбу на медленном огне с открытой крышкой, поливая иногда бульоном выступившие верхние куски.

Традиционный способ варки: открыть крышку и варить до частичного выкипания жидкости. Затем 2-ой раз долить горячей воды в уровень с рыбой и снова кипятить. В подливу добавить соль по вкусу. После выкипания 2-ой подливы (не до конца), рыбу залить горячей водой в 3-й раз ниже уровня рыбы. Третью подливу оставить в небольшом количестве.

Общепризнано, что при варке фаршированной рыбы нельзя допускать бурного кипения: это может привести к потере питательных веществ и разрыву кожи.

Опытные кулинары предупреждают, что в процессе приготовления фаршированной рыбы, **посуду нужно часто поворачивать**, чтобы рыба и овощи не подгорели.

В большинстве рецептов время варки определяется 1,5–2 часами с момента закипания. Существует и другое правило: – 1 час на каждый килограмм рыбы. Причина столь длительной обработки в том, что в фарше из филе речных рыб встречаются мелкие косточки. Для того, чтобы они стали мягкими и безвредными, так долго варят (запекают) фаршированную рыбу.

Описан, правда экспресс метод. Рыба (карп, судак, щука) обертывается полиэтиленовой пленкой, опускается в кастрюлю на свеклу, морковь и лук, обкладывается зеленью и овощами, добавляются специи и все заливается водой. Авторы утверждают, что в этом случае варить рыбу нужно **не более 40 мин**. на среднем огне.

Перед окончанием варки добавляется лавровый лист и перец горошком.

На сайте «Сталкера» вы найдете более 160 рецептов фаршированной рыбы для 22 её видов.

### 5.9.7. Подача

Готовую рыбу оставляют остывать в той же посуде.

Вынимать можно только остывшую рыбу, иначе она может развалиться.

Остывшую, но не охлажденную ещё рыбу осторожно перекладывают на блюдо. Делать это лучше чистыми голыми руками, без помощи каких-либо инструментов, чтобы не повредить ещё мягкое блюдо. Если разрезалось брюхо, то

осторожно, стараясь не повредить кожицу, нужно вытянуть всю нить, которой была зашита рыба. Далее опытные хозяйки советуют полить рыбу сверху процеженным бульоном от варки и поставить на ночь в холодильник или в холодное место.

Гурманы в оставшихся в чугунке отварных овощах и подливе варят небольшое количество картофеля, добавляя, при необходимости, соль.

Перед подачей рыбы на стол осторожно вынимается верхний плавник, рыба нарезается на порции и украшается. В частности, в глазницы можно вставить маслины.

# Заключение

Уважаемый Читатель! Если Вы читаете эти строки, значит, Вы смогли прочесть нашу книгу от начала и до конца и закрываете её последнюю страницу. Мы рады этому, так как приобрели не только умного читателя, но и истинного любителя рыбы.

Мы постарались собрать в этой книге крупицы драгоценного опыта, принадлежащие разным эпохам и странам и раскиданные в необъятных просторах информационного поля. Надеемся, что несколько лет, потраченных на сбор, анализ и обобщение вошедших в эту книгу материалов не пропали даром и информация, обобщенная в ней, оказалась для Вас полезной.

Эта книга – первая книга проекта «Сталкер». За ней последуют другие и хочется верить, что они окажутся не менее интересными для Вас.

Подробнее о конкретных рецептах приготовления рыбы вы можете узнать, посетив наш сайт «Готовим рыбу. Кулинарные сокровища бывшего СССР». Он создан по такому же принципу и в нем приведено более 6500 рецептов приготовления рыбы в странах, бывших некогда республиками СССР. Почему мы ограничили свой выбор этими странами – зайдите на сайт и вам все станет ясно.

*Ждем Вас. С уважением, Сталкер*

# Список источников информации


**1. Выбор рыбы.**

1.1. Кулинарные рецепты от Алексея Онегина – Смотреть оригинал

1.2. Юличкины рецепты – Смотреть оригинал

1.3. Кулинария: дайджест лучших рассылок Subscribe.ru – Смотреть оригинал

1.4. Кулинарный Эдем – Смотреть оригинал

1.5. Елена Молоховец Подарок молодым хозяйкам – Смотреть оригинал

1.6. Рецепты блюд русской кухни от Елены Молоховец – Смотреть оригинал

1.7. РУСФИШТУР – Смотреть оригинал

1.8. Хозяйка – Смотреть оригинал

1.9. Русская кухня – Смотреть оригинал

1.10. Путешествие по Карелии – Смотреть оригинал

1.11. Дешево и сердито – Смотреть оригинал

1.12. -"– Смотреть оригинал

1.13. MirIkri.com – Смотреть оригинал

1.14. Азбука веры. Советы кулинару – Смотреть оригинал

1.15. Interaccve.fish – Смотреть оригинал

1.16. Rulakomka.ru – Смотреть оригинал

**2. Чистка и разделка рыбы.**

2.1. Eda-Server.ru – Смотреть оригинал

2.2. -"– Смотреть оригинал

2.3. -"– Смотреть оригинал

2.4. -"– Смотреть оригинал

2.5. kulina.ru – Смотреть оригинал

2.6. ooksmeal.ru – Смотреть оригинал

2.7. Kuking.net – Смотреть оригинал

2.8. Юличкины рецепты – Смотреть оригинал

2.9. Кулинария: дайджест лучших рассылок Subscribe.ru – Смотреть оригинал

2.10. Кулинарный Эдем – Смотреть оригинал

2.11. Poldnika.net – Смотреть оригинал

2.12. Кулинарный портал vkus.by – Смотреть оригинал

2.13. Большая домашняя кулинария – Смотреть оригинал

2.14. -"– Смотреть оригинал

2.15. secre.info – Смотреть оригинал

2.16. Рыбацкая кулинария на Guns.ru – Смотреть оригинал

2.17. Кухарка. ру – Смотреть оригинал

2.18. Рыбный день – Смотреть оригинал

2.19. CookBook – Смотреть оригинал
2.20. Рыбалка в Оренбуржье – Смотреть оригинал
2.21. -"– Смотреть оригинал
2.22. Кулинарный клуб – Смотреть оригинал
2.23. Рецепты блюд русской кухни от Елены Молоховец – Смотреть оригинал
2.24. -"– Смотреть оригинал
2.25. Cookingman.ru – Смотреть оригинал
2.26. Рецепты из рыбы – Смотреть оригинал
2.27. CutLife.ru Онлайн журнал – Смотреть оригинал
2.28. РУСФИШТУР – Смотреть оригинал
2.29. Русская кухня – Смотреть оригинал
2.30. Путешествие по Карелии – Смотреть оригинал
2.31. Дешево и сердито – Смотреть оригинал
2.32. MirIkri.com – Смотреть оригинал
2.33. -"– Смотреть оригинал
2.34. Азбука веры. Советы кулинару – Смотреть оригинал
2.35. KUKERMAN – Смотреть оригинал
2.36. -"– Смотреть оригинал
2.37. Interacve.fish – Смотреть оригинал

**3. Закуски из рыбы.**

**3.1. Вяленая рыба.**

3.1.1. Eda-Server.ru – Смотреть оригинал
3.1.2. Большая домашняя кулинария – Смотреть оригинал
3.1.3. Club-Fish – Смотреть оригинал
3.1.4. Отдых в Карелии – Смотреть оригинал
3.1.5. Как солить, сушить, вялить и коптить рыбу – Смотреть оригинал
3.1.6. Сайт о вкусной и здоровой пище – Смотреть оригинал
3.1.7. Рыбалка на Украине – Смотреть оригинал
3.1.8. Дешево и сердито – Смотреть оригинал

**3.2. Соленая рыба.**

3.2.1. Cookingman.ru – Смотреть оригинал
3.2.2. Дешево и сердито – Смотреть оригинал
3.2.3. MirIkri.com – Смотреть оригинал
3.2.4. -"– Смотреть оригинал
3.2.5. -"– Смотреть оригинал
3.2.6. -"– Смотреть оригинал
3.2.7. -"– Смотреть оригинал
3.2.8. -"– Смотреть оригинал
3.2.9. -"– Смотреть оригинал
3.2.10. -"– Смотреть оригинал
3.2.11. -"– Смотреть оригинал
3.2.12. -"– Смотреть оригинал

3.2.13. Володарское Охотничье-Рыбное Хозяйство – Смотреть оригинал

**3.3. Копченая рыба.**

3.3.1. Как солить, сушить, вялить и коптить рыбу – Смотреть оригинал

3.3.2. Megaribolov.ru – Смотреть оригинал

3.3.3. Дешево и сердито – Смотреть оригинал

3.3.4. MirIkri.com – Смотреть оригинал

3.3.5. Володарское Охотничье-Рыбное Хозяйство – Смотреть оригинал

**3.4. Заливная рыба.**

3.4.1. Eda-Server.ru – Смотреть оригинал

3.4.2. Кухарка. ру – Смотреть оригинал

3.4.3. Дешево и сердито – Смотреть оригинал

3.4.4. MirIkri.com – Смотреть оригинал

3.4.5. -"– Смотреть оригинал

3.4.6. -"– Смотреть оригинал

3.4.7. KUKERMAN – Смотреть оригинал

**3.5. Икра.**

3.5.1. Дешево и сердито – Смотреть оригинал

3.5.2. MirIkri.com – Смотреть оригинал

3.5.3. -"– Смотреть оригинал

**4. Рыбные супы.**

4.1.1. Eda-Server.ru – Смотреть оригинал

4.1.2. Смотреть оригинал

4.1.3. kulina.ru – Смотреть оригинал

4.1.4. Kuking.net – Смотреть оригинал

4.1.5. Кулинария: дайджест лучших рассылок Subscribe.ru – Смотреть оригинал

4.1.6. Poldnika.net – Смотреть оригинал

4.1.7. -"– Смотреть оригинал

4.1.8. Кулинарный портал vkus.by – Смотреть оригинал

4.1.9. Большая домашняя кулинария – Смотреть оригинал

4.1.10. Кухарка. ру – Смотреть оригинал

4.1.11. CookBook – Смотреть оригинал

4.1.12. Рыбалка в Оренбуржье – Смотреть оригинал

4.1.13. -"– Смотреть оригинал

4.1.14. Кулинарный клуб – Смотреть оригинал

4.1.15. Рецепты блюд русской кухни от Елены Молоховец – Смотреть оригинал

4.1.16. MirIkri.com – Смотреть оригинал

4.1.17. -"– Смотреть оригинал

4.1.18. -"– Смотреть оригинал

4.1.19. -"– Смотреть оригинал

4.1.20. KUKERMAN – Смотреть оригинал

**5.1. Рыба на углях.**

5.1.1. Кулинарный журнал BBQ – Смотреть оригинал

5.1.2. MirIkri.com – Смотреть оригинал

5.1.3. -"– Смотреть оригинал

5.1.4. -"– Смотреть оригинал

5.1.5. Володарское Охотничье-Рыбное Хозяйство – Смотреть оригинал

5.1.6. -"– Смотреть оригинал

**5.2. Жареная рыба.**

5.2.1. Eda-Server.ru – Смотреть оригинал

5.2.2. Большая домашняя кулинария – Смотреть оригинал

5.2.3. Путешествие по Карелии – Смотреть оригинал

5.2.4. Дешево и сердито – Смотреть оригинал

5.2.5. MirIkri.com – Смотреть оригинал

5.2.6. -"– Смотреть оригинал

5.2.7. -"– Смотреть оригинал

5.2.8. -"– Смотреть оригинал

5.2.9. -"– Смотреть оригинал

5.2.10. -"– Смотреть оригинал

5.2.11. -"– Смотреть оригинал

5.2.12. Азбука веры. Советы кулинару – Смотреть оригинал

5.2.13. KUKERMAN – Смотреть оригинал

**5.3. Отварная рыба.**

5.3.1. Кулинарный Эдем – Смотреть оригинал

5.3.2. Щедрый стол – Смотреть оригинал

5.3.3. Хозяйка – Смотреть оригинал

5.3.4. -"– Смотреть оригинал

5.3.5. Русская кухня – Смотреть оригинал

5.3.6. Путешествие по Карелии – Смотреть оригинал

5.3.7. Дешево и сердито – Смотреть оригинал

5.3.8. MirIkri.com – Смотреть оригинал

5.3.9. -"– Смотреть оригинал

5.3.10. -"– Смотреть оригинал

5.3.11. -"– Смотреть оригинал

5.3.12. -"– Смотреть оригинал

5.3.13. -"– Смотреть оригинал

5.3.14. Азбука веры. Советы кулинару – Смотреть оригинал

**5.4. Припущенная рыба.**

5.4.1. Рецепты русской кухни – Смотреть оригинал

5.4.2. Хозяйка – Смотреть оригинал

5.4.3. Дешево и сердито – Смотреть оригинал

**5.5. Паровая рыба.**

5.5.1. MirIkri.com – Смотреть оригинал

5.5.2. -"– Смотреть оригинал
5.5.3. Большая домашняя кулинария – Смотреть оригинал
5.5.4. Русская кухня – Смотреть оригинал
5.5.5. Азбука веры. Советы кулинару – Смотреть оригинал

**5.6. Тушеная рыба.**

5.6.1. Eda-Server.ru – Смотреть оригинал
5.6.2. Большая домашняя кулинария – Смотреть оригинал
5.6.3. secrec.info – Смотреть оригинал
5.6.4. Блюда из рыбы – Смотреть оригинал
5.6.5. Кулинарная книга – Смотреть оригинал
5.6.6. Рецепты русской кухни Смотреть оригинал
5.6.7. Путешествие по Карелии – Смотреть оригинал
5.6.8. Дешево и сердито – Смотреть оригинал
5.6.9. Povarixa.ru – Смотреть оригинал
5.6.10. Володарское Охотничье-Рыбное Хозяйство – Смотреть оригинал

**5.7. Запеченная рыба.**

5.7.1. Кулинарная книга «диких» хозяек – Смотреть оригинал
5.7.2. Кухарка. ру – Смотреть оригинал
5.7.3. RussianFood.com – Смотреть оригинал
5.7.4. Рецепты блюд русской кухни от Елены Молоховец – Смотреть оригинал
5.7.5. Дешево и сердито – Смотреть оригинал
5.7.6. MirIkri.com – Смотреть оригинал
5.7.7. -"– Смотреть оригинал
5.7.8. Азбука веры. Советы кулинару – Смотреть оригинал

**5.8. Блюда из фарша.**

5.8.1. Юличкины рецепты – Смотреть оригинал
5.8.2. Кулинарная книга «диких» хозяек – Смотреть оригинал
5.8.3. Рецепты блюд русской кухни от Елены Молоховец – Смотреть оригинал
5.8.4. Дешево и сердито – Смотреть оригинал
5.8.5. Азбука веры. Советы кулинару – Смотреть оригинал
5.8.6. Мир кулинарных идей – Смотреть оригинал
5.8.7. Просто и вкусно – Смотреть оригинал
5.8.8. Rulakomka.ru – Смотреть оригинал
5.8.9. Morenori.ru – Смотреть оригинал

**5.9. Фаршированная рыба.**

5.9.1. Поваренок. ру – Смотреть оригинал
5.9.2. Eda-Server.ru – Смотреть оригинал
5.9.3. -"– Смотреть оригинал
5.9.4. -"– Смотреть оригинал
5.9.5. -"– Смотреть оригинал
5.9.6. -"– Смотреть оригинал

5.9.7. -"– Смотреть оригинал
5.9.8. -"– Смотреть оригинал
5.9.9. -"– Смотреть оригинал
5.9.10. Хорошая кухня – Смотреть оригинал
5.9.11. OTVETIN – Смотреть оригинал
5.9.12. Рецепты из рыбы – Смотреть оригинал
5.9.13. Хозяйка – Смотреть оригинал
5.9.14. Дешево и сердито – Смотреть оригинал
5.9.15. Рецепты моей бабушки – Смотреть оригинал
5.9.16. -"– Смотреть оригинал